

વૈદ્યકદષ્ટપત્ર માસિકની ૩૭ મા વર્ષની ભેટ

ન્યુરેસ્થેનીયા

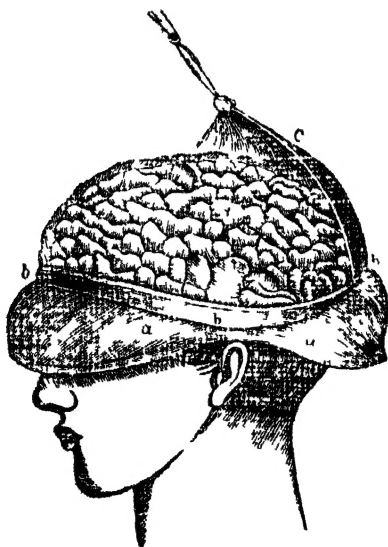
અથવા

મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઈ.

NEURASTHENIA

OR

Brain and Nervous Weakness.



કીમત એક રૂપીઆ

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કોપીરાઈટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૧૬૪૮-૨ વર્ગિક

પુસ્તકનું નામ મગજ લઘા મજાલંગુની
જાળાણ

વિષય ૩૨ : ૪ ૫૬ ૬

“ વૈદ્યકદ્વયતરુ ” આસિકની ૩૭ મા વર્ષની હેદ.

ન્યુરસ્થેનીયા

અથવા

મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઈ.

તેનાં કારણો, લક્ષણો તથા તેના દેશી
તેમજ અંગ્રેજી ઉપાચો.

NEURASTHENIA

or

Brain & Nervous Weakness.

લેખક,

વૈદ્ય જટાશંકર જોશંકર દવે, ધ્રાંગધ્રાવાળા.

સંગ્રહણી, સ્ત્રુ તથા કોલાષ્ટીક અથવા પરદેશનું પાણી

લાગવાના વ્યાધિઓ, પુરુષત્વ સંરક્ષણ અથવા વીર્ય

અથવા ધાતુના તેમજ જનનેદ્રિના વ્યાધિઓ,

છર્જનવર તથા મેલેરીયા તાવો,

ક્ષય રોગની પ્રાથમિક અવસ્થા તથા તેનું વખતસરનું નિદાન,

દમ, શ્વાસ તથા હાંફણનો રોગ વીગેરે પુસ્તકોના લેખક.

ડૉ. ધી આયુર્વેદિક ફાર્મસી ધ્રાંગધ્રા-કાઠીયાવાડ.

પ્રકાશક,

વૈદ્ય રવીશંકર જટાશંકર ત્રીવેદી.

તંત્રી-વૈદ્યકદ્વયતરુ, ૭૪ રીચીરોડ-અમદાવાદ.

સંવત ૧૯૮૮. પ્રથમાવૃત્તિ. પ્રત ૧૦૦૦. સને ૧૯૩૧.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય
અમદાવાદ
ગુજરાતી કોપીરાઈટ-સંગ્રહ
૧૬૧૫૨

અમદાવાદ—“ ધી ડાયમંડ ન્યુબિલિ ” પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં
પરીખ દેવીદાસ છગનલાલે છાપી.

શ્રીયૂત વૈદ્યરાજ વાંઝકલાલ ત્રીભુવન મુની પ્રાણાચાર્ય-મુંબાઈ.



ગુજરાત-કચ્છ-કાઠીયાવાડ વૈદ્ય સંમેલન-તૃતીય અધિવેશન
સુરત ખાતેના પ્રમુખ અને વૈદ્યમંડળના પેટ્રન.

અર્પણ પત્રિકા.

સૌજન્ય સુધાસાગર વૈદ્યવર્ય
ત્રંબકલાલ ત્રીભુવન મુની પ્રાણાચાર્ય, મુંબઈ.

આપ શ્રીમાને આયુર્વેદનો પદ્ધતિસર સંપૂર્ણતયા અભ્યાસ કરી આજે લસભગ અર્ધા સૈકા થયાં એક નિષ્ણાત, અનુભવી, વયોવૃદ્ધ વૈદ્ય તરીકે મુંબાઈ નગરીમાં જનસમાજની સેવા કરી રહ્યા છો, વળી સદ્ગત ડોક્ટર કનલ કીર્તિ કર જેઓ આયુર્વેદના પૂર્ણ પક્ષપાતી હતા, તેઓના સમાગમમાં રહીને ધતર ચિકિત્સા પદ્ધતિઓનું જ્ઞાન પણ આપે સંપાદન કર્યું છે. નિખીલ ભારત વર્ષીય આયુર્વેદ સંમેલનોમાં આપ એક પ્રસિદ્ધ નેતા તરીકે ઘણોજ આગળ પડતો ભાગ લ્યો છો તેમજ આપના બહોળા અનુભવનો લાભ મથુરા, જયપુર, નાશિક આદિ સંમેલનોમાં વૃદ્ધ વાગ્બદ્ધની પેઠે આપ આપતા હતા. તે સમયનું દૃશ્ય ખરેખર સ્નેહીઓના હૃદયને પ્રમોદીત કર્યા શીવાય રહે નહીં એવું હતું. ગુજરાત-કચ્છ-કાઠિયાવાડમાં વૈદ્યકીય પ્રગતિ ફેલાવવામાં આપે ઘણોજ પરિશ્રમ વેડ્યો છે તેમજ તન, મન અને ધનના ભોગે આયુર્વેદની સેવાઓ કરી છે, તે કોઈથી અજાણી નથી. અમદાવાદ, મુંબાઈ, સુરત અને વડોદરાના સંમેલનો વખતે આપે સુંદર અને કીર્મતી ફાળો આપેલો છે. આપનું નિરાભિમાનીપણું, વાત્સલ્યતા, ઉદારતા અને જન-સેવા અભિલાષા એ સર્વ ગુણોથી આકર્ષાઈ તેમજ આપનું મૂળ વતન કાઠિયાવાડના શિહોર નગરનું હોઈ એક કાઠિયાવાડી બંધુ પરત્વેની અમારી મમતાથી ત્રેરાઈ આપને આ લઘુ પુસ્તક પ્રેમપૂર્વક સહર્ષ અર્પણ કરું છું.

આપનો આજ્ઞાંકિત,

વૈદ્ય રવિશંકર જટાશંકર ત્રિવેદી.

પ્રકાશકની પ્રસ્તાવના.

અમારા માસિકના વાંચકો પૈકી ઘણા ભાષ્યો વિવિધ વૃત્તિઓ ધરાવતા હોય તે સંભવિત છે. આજની સુધીમાં અમોએ જનસમાજને એક સરખી રીતે ઉપયોગી નિવડે તેવી જાતનાં પુસ્તકો ઉપહાર તરીકે અમારા વાંચકોને આપતા આવ્યા છીએ. સમય ફરવા સાથે લોકોની અભિરૂચી પણ ફરે છે. વળી આયુર્વેદ આચાર્યોના સિદ્ધાંતો અને આગ્રાનુસાર દરેક મનુષ્યને પોતાનાં શરીરની આરોગ્યતા જાળવવાનું અને અનારોગ્ય અવસ્થામાં પોતાના શરીરમાંથી રોગોને દૂર કરવાની ક્રિયાઓ એટલે કે પથ્ય આદિ વિધી વિધાન અને ચર્ચા આદિની માહિતી હોવાનું આવશ્યક અને ફરજિયાત જરૂર છે તેથી અમુક પ્રકારના રોગો થવાના કારણો, તેનું નિદાન અને તેને દૂર કરવાની ચિકિત્સા વાળી માહિતીનું સરળ ભાષાનું અંકેકું પુસ્તક અમારા વાંચકોને સદાકાળ ઉપયોગી નિવડે તેવા હેતુથી આપવા માંડ્યું છે અને એજ શુભ હેતુથી ચાલુ વર્ષનું ભેટનું પુસ્તક મગજના જ્ઞાનતત્ત્વોની નખખાઈ નામનું પુસ્તક આયુર્વેદ અને પાશ્ચાત્ય પદ્ધતિના ખાસ અનુભવી વયોવૃદ્ધ વિદ્વાન વૈદરાજ જટાશંકર જેશંકર દ્વે પ્રાંગમ્રાવાળાની વિદ્વતા ભરેલી શૈલીથી લખાયેલું અને ખીજા વિદ્વાન અનુભવી વૈદ્યોની સંમતિ યુક્ત જનસમાજને ફાયદાકારક પુસ્તક પ્રગટ કર્યું છે, તેથી અમારા વાંચકોને જરૂર આનંદ અને સંતોષ થશે એવી અમારી દૃઢ માન્યતા છે.

અમારા સુઘ્ન વાંચકોને અમારી વિનંતી છે કે આ પુસ્તક વાંચ્યા પછી તેના લખાણ સંબંધે કોઈ પણ સૂચનાઓ આપવાની હોય તો તે ખુશીથી અમોને લખી જણાવવી કે જેથી આ પુસ્તકની ખીજી આવૃત્તિ વખતે તેમાં યોગ્ય સુધારો વધારો થઈ શકે.

તા. ૧૫-૧૨-૩૧

વૈદ્ય રવિશંકર જટાશંકર ત્રિવેદી.

સંપાદક-વૈદ્યકદપતર.

લેખકની પ્રસ્તાવના

ન્યુરેસ્થેનીયા અથવા મગજ તથા મજ્જતંતુની નબળાઇનો વ્યાધિ એ ખરું જોતાં હાલના અતિ પ્રવૃત્તિ વાળા અને ખોટા સુધારાના જમાનાનો વ્યાધિ છે. જો કે તે પ્રાચિનકાળમાં કોઈ કોઈ મનુષ્યોને જણાઈ આવતો હશે, પણ હાલના ખોટા સુધારાના જમાનામાં તે વધારે પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે અને ખોટા ભાગે તે મગજનું કામ કરનારા મનુષ્યો જેવાં કે વિદ્યાર્થીઓ, મહેતાશ્રમીઓ, વેપારીઓ, નામાવટીયો. કલાકો, વકીલો, ન્યાયાધીશો, દલાલો તથા સદાનું કામ કરનારાઓને વધારે પ્રમાણમાં લાગુ પડી આવવા સંભવ છે. આજદીન સુધી આ વ્યાધિના ખરા સ્વરૂપનું જ્ઞાન વિદ્વાનોને નહોતું તેથી તે વ્યાધિને તેમજ તેમાં જણાતા વિચિત્ર લક્ષણોને એકાદ વાતવ્યાધિના લક્ષણો તરીકે માનવામાં આવતા હતા, પણ હાલ લગભગ ત્રાણીશ પચાશ વર્ષ થયાં વિદ્વાનો આ વ્યાધિને તેના ખરા સ્વરૂપમાં સમજી શક્યા છે; એટલુંજ નહીં પણ ત્યારબાદ અંગ્રેજી ભાષામાં આ વ્યાધિ વિષેનું ઘણું સાહિત્ય બહાર પડવા પામ્યું છે અને દર વર્ષે બહાર પડતું જાય છે.

સ્ત્રીઓમાં જેમ હાલમાં હીસ્ટીરીયાનો વ્યાધિ ખોટા પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે, તેવીજ રીતે પુરૂષોમાં આ વ્યાધિ લાગુ પડી આવતો જોવામાં આવે છે. ફેર માત્ર એટલોજ કે હીસ્ટીરીયામાં શ્રીટ આવતી હોવાથી તે વ્યાધિ ભયંકર ગણાયો અને ધરના મનુષ્યોનું વધારે ધ્યાન ખેંચે છે, જ્યારે આ વ્યાધિમાં શ્રીટ જેવું કંઈ નહીં જણાતું હોવાથી આ વ્યાધિ ભયંકર ગણાતો નથી તેમજ ધરના મનુષ્યોનું વધારે ધ્યાન ખેંચાતું નથી, પણ અમારે કહેવું જોઈએ કે હીસ્ટીરીયા કરતાં પણ આ વ્યાધિ વધારે અસહાયક છે કારણ કે આ વ્યાધિથી પીડાતો મનુષ્ય કાયમના દરદી થઈ રહેલો

જોવામાં આવે છે એટલે શરીર સંબંધી તેની કાંઈને કાંઈ ક્યારેક હમેશાં ચાલુજ હોય છે.

ઉપર ટપકે જોતાં આ વ્યાધિ ધણો નજીવો જણાશે પણ વિદ્વાનોનું કહેવું છે કે મગજમારીનું કામ કરનારા પૈકી એવો કોઈજ મનુષ્ય હશે કે જેને આ વ્યાધિના લક્ષણો પૈકી કાંઈને કાંઈ લક્ષણ જણાતું ન હોય અગરતો વહેલો મોહોડો આ વ્યાધિ ઓછા વધતા પ્રમાણમાં લાગુ પડી ન આવે.

આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે શારીરિક મહેનત કરનાર મજૂરો તથા તેવા બીજા મજૂરીનો ધંધો કરનારા મનુષ્યો વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ યોગ્યતા ધંધો નીચીત કરી શકતા હોય છે, જ્યારે તેથી ઉલટું મગજમારીનું કામ કરનારા મનુષ્યો આરોગ્યતાના બધા નિયમો પાળતા છતાં તેમજ ઉત્તમ પોષણકારક ખોરાક લેતાં છતાં પણ કુદરતી રીતે પંચાવન છપ્પન વર્ષની ઉંમરે શીથીલ થઈ જવા પામે છે, એવો વિદ્વાનોએ નિર્ણય કર્યો છે અને તેથી યુરોપ વીગેરે દેશોમાં દરેક મગજમારીનું કામ કરનારા મનુષ્યોને પંચાવન છપ્પન વર્ષની ઉંમરે તેમને પેનશનો આંધી આપી કામથી મુક્ત કરવામાં આવે છે.

ઉપર પ્રમાણે આરોગ્યતાના બધા નિયમો પાળવા છતાં તેમજ ઉત્તમ ખોરાક લેતા છતાં પણ યુરોપ વીગેરે દેશોના મગજનું કામ કરનારા મનુષ્યો શીથીલ થવા પામે છે એવો વિદ્વાનોનો અભિપ્રાય છે, તો પછી આપણો હિંદુસ્તાન જેવો દેશ કે જ્યાં આગળ હાલના પશ્ચિમના સુધારાના યોગે આપણા આહાર વિહાર અને રહેણી કર-ણીમાં મોટો ફેરફાર થઈ જવા પામ્યો છે, તેમજ જ્યાં આગળ ચા તથા કાશી જેવા પીણાં એ ઘર ઘાટ્યું છે, તેમજ જ્યાં આગળ બાળ-લગ્ન જેવા હાનીકારક રીવાજો ચાલુ છે, તેમજ જ્યાં આગળ મનુ-ષ્યોને સખત હરીફાઈ તેમજ હાડમારીમાં કામ કરવાનું હોય છે તેમજ જ્યાં આગળ ઓછા પગારોને લીધે તેમજ તેટલાજ પગારમાં આખા

કુટુંબનું પોષણ કરવાનું હોવાથી મનુષ્યોને જોઈએ તેવો અને તેટલો પોષણકારક ખોરાક મળવાનો સંભવ નથી, ત્યાં આગળ મગજનું કામ કરનારા મનુષ્યો વધારે વહેલા અને વધારે પ્રમાણમાં શીથીલ થઈ જવા પામે તે વધારે સંભવીત છે એટલુંજ નહીં પણ તે પ્રમાણે અકાળે શીથીલ થઈ પામતાં અનેક જીવાનો હાલમાં જોવામાં આવે છે.

ઉપર પ્રમાણે વસ્તુસ્થિતિ હોવાથી તેમજ આ વ્યાધિ ધણીજ કષ્ટસાધ્ય હોવાથી તે વ્યાધિ લાગુ પડવા ન પામે તેમજ લાગુ પડેલો વ્યાધિ જલદી દુર થઈ શકે તેવું જ્ઞાન જનસમાજને હોવાની ખાસ જરૂર છે. આ વ્યાધિ વીષેના કેટલાક લેખો અમોએ વૈદ્યકદ્વપતરમાં આપ્યા હતા પણ તે એક પુસ્તક રૂપે બહાર પડે તો જનસમાજને વધારે ઉપયોગી થઈ પડે તેવા હેતુથી અમોએ વૈદ્યકદ્વપતરના તંત્રીને સૂચના કરી હતી અને તેમણે તેમ કરવા હા પાડવાથી આ પુસ્તક બહાર પડવા પામ્યું છે.

આ પુસ્તકમાં આ વ્યાધિ થવાના કારણો તથા અટકાવવાના ઉપાયો તેમજ તે લાગુ પડ્યા પછીના પણ ઉપાયો વીગતવાર આપવામાં આવ્યા છે, તેથી અમોને આશા છે કે આ પુસ્તક જનસમાજને ઉપયોગી થઈ પડશે.

આ પુસ્તકમાં ઉપાયો વીગેરે વીગતવાર લખવામાં આવ્યા હતા પણ પુસ્તકનું કદ જોઈએ તે કરતાં મોટું થઈ જવાના કારણે કેટલીક કાપકુપ કરવી પડે છે, તે વાંચકવર્ગ ક્ષમા કરશે તેમજ આ પુસ્તક બહાર પાડવામાં જોઈએ તે કરતાં વધારે ઉતાવળ કરવી પડી છે, એટલે તેમાં કાંઈ ભુલચુક રહી જવા પામી હોય તે વાંચકવર્ગ ક્ષમા કરશે એવી આશા છે.

લી. વૈદ્ય જટારાંકર જેશંકર દ્રાંગધ્રાવાળા.

અનુક્રમણિકા.

વિષય.	પૃષ્ઠ
પ્રવેશ	૧
ન્યુરેસ્થેનીયા અથવા મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઈ	૫
મગજ અને મજ્જાતંતુઓ... ..	૭
ન્યુરેસ્થેનીયા અથવા મગજ તથા મજ્જાતંતુઓની નબળાઈનાં મુખ્ય કારણો	૮
ન્યુરેસ્થેનીયાના પ્રકારો તથા લક્ષણો	૨૫
આયુર્વેદ પ્રમાણે ન્યુરેસ્થેનીઆનું વર્ણન	૬૭
” નાં કારણો તથા લક્ષણો	૬૦
ન્યુરેસ્થેનીયાના વ્યાધિના અટકાવવાના ઉપાયો	૭૫
ન્યુરેસ્થેનીયા એટલે મગજ તથા મજ્જાતંતુઓની નબળાઈની ચિકિત્સા	૮૪
મંદાગ્નિ પર આયુર્વેદિક ઉપયોગી ઔષધ પ્રયોગો	૧૦૨
ન્યુરેસ્થેનીયાના ઔષધોપચાર	૧૦૩
ન્યુરેસ્થેનીયા માટે ઉપયોગી આયુર્વેદિક ઔષધો	૧૧૨
ન્યુરેસ્થેનીયાના મુખ્ય પ્રકારો અને તેના ખાસ ઉપાયો	૧૨૫
ઉપયોગી અંગ્રેજી ઔષધ પ્રયોગો	૧૪૧

ન્યુરેસ્થેનીયા

અથવા

મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઈ.

Neurasthenia

or

Brain and Nervous Weakness.

પ્રવેશ.

આજકાલ સુધારાના યોગે આપણી રહેણી કરણી તથા આહાર વિહારમાં એટલો બધો ફેરફાર પડી ગયો છે કે હાલમાં સંપૂર્ણ આરોગ્ય ભોગવતાં ઘણાં જુજ મનુષ્યો જોવામાં આવે છે. હાલમાં ઘણાં મનુષ્યો આપણે તેનાં શરીર સંબંધી કાંઈને કાંઈ ક્યારે કરતાં સાંભળીએ છીએ. કેટલીકવાર તે ક્યારેદો સામાન્ય અને સમજી શકાય તેવી હોય છે, પણ કેટલીકવાર તે ક્યારેદો એવી તો વિચિત્ર પ્રકારની હોય છે કે દરદી પોતાને કયો વ્યાધિ લાગુ પડ્યો છે તે પોતે જાણી અગર કહી શકતો નથી પણ વૈદ્ય અગર દાકતરો પણ પુણ્ય અને ખારીક તપાસ કર્યા વીના દરદીના વ્યાધિનો નિર્ણય કરી શકતા નથી. સાધારણ રીતે હાલના જમાનામાં સેંકડે પોણોસો ટકા જેટલા જીવાન મનુષ્યો દુર્બળ, નિરૂત્સાહ, આંખના ડાળા અંદર ખેસી ગયેલા, ગાલ અને જડખાં ખેસી ગયેલા અને લગભગ હાડપીંજર જેવા તેમજ લોહી વીનાના ફીકકા પડી ગયેલા ચહેરાવાળા જોવામાં આવે છે અને તપાસ કરતાં તેમાં મોટા ભાગે હાલના જમાનાની ઉંચી કેળવણી લીધેલા અગર તો કેળવણી લેતા તેમજ હાલના જમાનાની

ખોટી અને નુકશાનકારક ફેશન પ્રમાણે જીંદગી ગુજારતા જુવાન પુરૂષોજ મળી આવશે. હાલના જુવાન પુરૂષો પોતાની જુવાનીની શરૂઆતમાં અગર તો જુવાનીના થોડા વર્ષ સુધી પોતાના ધંધામાં બહુજ ઉત્તમ રીતે કામ કરતા અને આરોગ્ય ભોગવતા જેવામાં આવે છે પણ તે પૈકી ધણાખરા જુવાન પુરૂષો થોડા વખત પછી અન્યથા રીતે નબળા અને શિથિલ થઇ ગયેલા અને અનેક જાતની ફર્યાદો કરતા જેવામાં આવે છે. દાખલા તરીકે કોઇ કહેશે કે મારું મગજ ખાલી પડી ગયું છે અને લખવા, વાંચવા કે વીચારવાનું કામ બરોબર થઇ શકતું નથી અને બળાતકારે કામ કરતાં માથું ચડી આવે છે. કોઈ કહેશે કે મારી યાદશક્તિ ખરાબ થઇ ગઇ છે. કોઈ કહેશે કે મને હાથેપગે કામમ કળતર થવા કરે છે અને હાલવા ચાલવાનું કામ બરોબર થઇ શકતું નથી અને થોડુંક ચાલતાં અગર તો સેજસાજ મહેનતનું કામ કરતાં થાકી જવાય છે. કોઇ કહેશે કે મને ખોરાક પચતો નથી અને પેટમાં વાયુનું જોર વધારે રહે છે અને દસ્તની કબજીયાત જણાય છે. કોઇ કહેશે કે મને હૃદય તથા છાતીની નબળાઈ જણાય છે અને હૃદયનો ધબકારો ન્યુનાધિક જણાય છે. કોઇ કહેશે કે મારું લોહી બગડી ગયું છે તેમજ લોહી કમતી થઇ ગયું છે અને શરીરમાં શીકાશ તથા પાંકુતા જણાય છે અને ધણાખરા કહેશે કે મને વીર્ય અથવા ધાતુની નબળાઈ જણાય છે અને વખતો વખત સ્વપ્નામાં અગર પીશાબમાં ધાતુ જાય છે તેમજ સ્ત્રી સમાગમની જેવી જોઇએ તેવી શક્તિ તેમજ ધમ્મજા જણાતી નથી.

ઉપર પ્રમાણે હાલના જુવાન પુરૂષોને અનેક જાતની ફર્યાદો કરતાં સાંભળીએ છીએ અને જ્યારે આપણે આપણું વડીલો તથા આપદાદાની શારીરિક સંપત્તિ વિષે સરખામણી કરીએ છીએ ત્યારે આપણને દીલગીરી થવા વીના રહેતી નથી. ક્યાં આપણા વડીલોના રૂપુષ્ટ અને ગુલાબી ચહેરા અને ક્યાં આપણું કુર્બાન, હાડપીંજર

જેવા અને શીકકા પડી ગયેલા ચહેરા, ક્યાં આપણાં વડીલોની હીંમત અને ક્યાં આપણી નાહીંમત અને કાયરપણું, એટલે કે તપાસ કરતાં આપણાં વડીલોના શરીર અને બાંધામાં ધણો ફેરફાર માલમ પડી આવે છે. હાલમાં મોટા ભાગે પંદરથી વીશ વર્ષની ઉંમરે આંખે ચરમા ધાલેલાં, અને થોડુંક કામ કરતા ચાકી જતા, દમીયેલ, અને માંડમાંડ એક બે રોટલી ચપાડી જતા અને દીવસમાં ચાર પાંચ વખત ચાના પ્યાલા મગડાવતા જીવાનીઆઓ જેવામાં આવશે.

આજકાલ જે પ્રકારની નબળાઇ જેવામાં આવે છે અને જીવાનો પોતાના શરીર સંબંધી સાધારણ રીતે ફર્યાદો કરે છે તે આપણે ઉપર સંક્ષિપ્તમાં કહી ગયા છીએ. ઉપર પ્રમાણેના લક્ષણો પૈકી અમુક અમુક અગર બધા લક્ષણોને કોઇ પણ ખાસ પ્રકારના વૈદ્યકીય નામને અભાવે પોતાને અશક્તિ જણાય છે એમ આજ સુધી કહેતા અને કહે છે અને વૈદ્ય તથા દાકતરો પણ તે નામ કચુલ રાખી અદ્યાપિ પર્યંત તેનાં મુખ્ય લક્ષણો પર ધ્યાન રાખી માત્ર તેની લાક્ષણિક ચિકિત્સા Symptomatic કરતા એટલે કે જે લક્ષણો પ્રાધાન્યપણે જણાતાં હોય તેના યોગ્ય ઉપચારો કરતા પણ તે સર્વે લક્ષણો ક્યા ખાસ કારણોથી થાય છે તેમજ શરીરને કયો ભાગ વિકૃતિ પામવાથી થાય છે તે વિષે હિંડા ઉતરતા નહીં અને કદાચ દરદીના આગ્રહથી અગર તો તેવા બીજા કારણોથી હિંડાં ઉતરતા તોપણ તેઓ એવા અનુમાન પર આવી જતાં કે સર્વે લક્ષણો માત્ર વીર્ય અથવા ધાતુના વીકારથી જ અગર તો બીજા કારણોથીજ થવા પામે છે અને તે પ્રમાણે તેઓ દરદીને પણ તે એકજ કારણ આગળ ધરતા અને દરદી પોતે તે એટલુંજ કારણ કચુલ રાખી સંતોષ માનતા કારણકે વીર્ય અથવા ધાતુની થોડી ધણી સાચી ખોટી વિકૃતિ રહીને હાલમાં કોઈ વીરલા મનુષ્યો જ જેવામાં આવે છે. એટલુંજ નહીં પણ ધાતુની નબળાઇ અગર અશક્તિ વિષે આજ આડાઅવળા લખાણો વાંચી લોકો એવા તો વહેમી

ખતી ગયા છે કે વગર તપાસે અગર જોએ કોઈ વૈદ્ય અગર દાકતર કોઈ તંદુરસ્ત માણસને કહે કે તમેને ધાતુની નબળાઈ જણાય છે તો તે ખીચારો સાચું માની લે છે અને વગર જરૂરે પણ ધાતુની નબળાઈની દવાઓની શોધમાં મંડી જાય છે.

આ પ્રમાણે આજઢીન સુધી ચાલતું હતું અને હજી પણ ચાલે છે. પણ આજકાલ વિવિધ પ્રકારની નબળાઈ મનુષ્યોને લાગુ પડી આવતી જોવામાં આવવાથી વિદ્વાનોનું ખાસ ધ્યાન તે પર દોરાતાં તેઓ એવા નિર્ણય પર આવ્યા છે કે આજકાલ જે વિવિધ પ્રકારની નબળાઈ જોવામાં આવે છે તે કાંઈ માત્ર એકલા ધાતુવિકારથી જ થવા પામે છે એમ નથી પણ ધાતુવિકાર સીવાય પણ ખીજ અનેક કારણોથી મનુષ્યોના મગજ તથા મજ્જતંતુઓ Brain and nerves નબળા પડવાથી પણ થાય છે. તેમજ અનેક કારણોથી મનુષ્યોનું લોહી નબળું તેમજ દુષિત થવાથી પણ થાય છે. અને તેથી વિદ્વાનોએ મનુષ્યોને જણાતી અશક્તિના મુખ્ય ત્રણ પ્રકારો વર્ણવ્યા છે. એટલે કે એક વીર્ય અથવા ધાતુવીકારથી જણાઈ આવતી નબળાઈ, Semental and Lexual weakness. ખીજ મગજ તથા મજ્જતંતુની નબળાઈ. Brain and nervous weakness અને ત્રીજી લોહીની નબળાઈ. Impurity and Poverty of blood. ઉપર કહ્યા પ્રમાણે જો કે અશક્તિના મુખ્ય ત્રણ પ્રકારો છે પણ તે ત્રણે પરિણામે એકજ છે એટલે કે તે ત્રણે પ્રકારની નબળાઈ એક ખીજને અવલંબીને રહેલી છે. કારણકે વીર્ય અથવા ધાતુ નબળા પડતાં મગજ તથા મજ્જતંતુઓની તેમજ લોહીની નબળાઈ પણ જણાય છે. તેવીજ રીતે મગજ તથા મજ્જતંતુઓ નબળા પડતાં વીર્ય અથવા ધાતુની તેમજ લોહીની નબળાઈ પણ જણાય છે. તેમજ લોહી અશુદ્ધ અને નબળું પડતાં વીર્ય અથવા ધાતુ તેમજ મગજ તથા મજ્જતંતુની નબળાઈ પણ જણાય છે.

ઉપર કહ્યા પ્રમાણે ત્રણે પ્રકારની નબળાઈઓ પરિણામે એક

છે એટલુંજ નહીં પણ આખરે તે દરેક જાતની નબળાઈના સામાન્ય લક્ષણો પણ એક સરખાજ નજાય છે. તોપણ ચિકિત્સકે અમુક મનુષ્યને જણાતી નબળાઈ કયા કયા ખાસ સ્વરૂપમાં અને કયા કયા ખાસ કારણોથી થવા પામી છે તે વીષે ઉંડા ઉતરવાની જરૂર છે. કારણકે દરેક જાતની નબળાઈના પ્રાથમિક કારણ ખાસ જુદા જુદા પ્રકારના હોય છે અને તે કારણો તથા નબળાઈની સ્વરૂપનો ખ્યાલ રાખીને ચિકિત્સા થાય તોજ તે દરેક જાતની નબળાઈમાં ફાયદો થવા સંભવ છે.

મનુષ્ય જાતને જણાતી નબળાઈ જોકે અનેક પ્રકારની હોવા સંભવ છે, તોપણ તે સર્વેમાં ઉપર કહેલી ત્રણ જાતની નબળાઈ મુખ્ય છે. કારણકે તે ત્રણે જાતની નબળાઈમાં દરેક જાતની નબળાઈનો સમાવેશ થાય છે. એટલે કે તે ત્રણ જાતની નબળાઈ મુખ્ય છે અને તેથી અમોએ તે ત્રણે જાતની નબળાઈ વિષે જુદા જુદા પુસ્તકો બહાર પાડવા વીચાર રાખ્યો છે. પહેલા પ્રકારની નબળાઈ એટલે વીર્ય અથવા ધાતુની નબળાઈ વિષે અમોએ પુરૂષત્વ સંરક્ષણ એ નામની છુક વૈદ્યકદ્વયતઃ માસિકની બેટ તરીકે બહાર પાડેલી છે. અને આ પુસ્તકમાં મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઈ વિષે વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે.

ન્યુરેસ્થેનીયા અથવા મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઈ.

મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઈને અંગ્રેજ વૈદ્ય શાસ્ત્રમાં ન્યુરેસ્થેનીયા અથવા બ્રેઇન એન્ડ નર્વસ વીકનેસને બ્યાધિ કહેવામાં આવે છે. અને સાધારણ લોકો જેમને આ બ્યાધિના સ્વરૂપનું યથાર્થ જ્ઞાન નથી હોતું તેઓ આ બ્યાધિને સામાન્ય નબળાઈ general debility કહે છે. કારણકે આ બ્યાધિમાં આખરે શરીરના નાનાં મોટાં દરેક અવયવો પર ઓછી વધતી અસર થવા પામી તેમાં ઓછી વધતી મીશ્રીણતા આવી જાય છે અને તેથી તે સ્થિતિનું એકે ખાસ નહીં હોવાથી સામાન્ય લોકો તેને સામાન્ય નબળાઈ કહે તે ખરોખર છે.

આ વ્યાધિના હાલના જમાનામાં મગજમારીનું કામ કરનારા મનુષ્યોનો એક ખાસ વ્યાધિ થઇ પડ્યો છે. આજકાલ હજારો યુવાનીઆઓ થોડા ધણા વર્ષની માનસિક મહેનત કર્યા પછી મગજ તથા મજ્જતંતુની નબળાઈના ભોગ થઇ પડેલા જોવામાં આવે છે એટલે કે શરૂઆતમાં દરેક યુવાન પોતાનો ધંધો જેવો કે વિદ્યાર્થી અવસ્થા, મહેતાગીરી, નામાવટી, વકીલાત, ગ્રંથકાર, લેખક, દલાલી તથા સદાનો ધંધો તેમજ બીજા બધા વ્યાપારી ધંધામાં બહુજ ઉત્તમ રીતે કામ કરતા જોવામાં આવે છે પણ થોડાં ધણાં વર્ષ પછી તેઓ અજાણ્ય રીતે શિથિલ થઈ ગયેલા જોવામાં આવે છે.

Modern civilization is responsible for this disease to some extent.

હાલનો ખોટો સુધારો એ કેટલેક અંશે આ વ્યાધિના કારણરૂપ છે.

ઉપર કહેલ મગજ તથા મજ્જતંતુની નબળાઈનો રોગ એ હાલના અતિ પ્રવૃત્તિવાળા અને ખોટા સુધારાના જમાનાનો રોગ છે. આપણાં વડીલોને આ જાતની નબળાઈનું જરા પણ જ્ઞાન નહોતું તેમજ પુર્વકાળના વૈદ દાકતરોને પણ આ વ્યાધિનો પુરતો અનુભવ નહોતો. આ વ્યાધિ ધણું કરીને મગજમારીનું કામ કરનારાઓને વિશેષ થાય છે, જે કે બીજા મનુષ્યોને પણ બીજા કેટલાક કારણોથી આ જાતની નબળાઈ લાગુ પડી આવે છે ખરી તોપણ મગજમારીનું કામ કરનારાઓને તે વધારે પ્રમાણમાં લાગુ પડી આવવા સંભવ છે.

જેને આપણે હાલનો સુધારો કહીયે છીએ તેનાથી આપણી હાલની પ્રજાને ઘણું નુકશાન થયું છે, અને તે પ્રમાણે ચાલતાં અનેક પ્રકારનો નકામો ખોજો ઉઠાવવો પડે છે. હાલના સુધારાએ આપણાં મગજ તથા મજ્જતંતુઓ નબળા કરી નાંખ્યા છે, આપણી પાચન-શક્તિ બગાડી નાંખી છે, આપણાં યકૃત Liver અને ફેફસાં Lungs જેવાં ઉપયોગી અવયવોને શિથિલ કરી નાંખ્યાં છે તેમજ હાલના

જમાનામાં હીરટીરીયા, વાઈ, પક્ષધાત, દીવાનાપણું, ક્ષય, ધાતુક્ષય તથા નયું:સકપણું વીજેરે વ્યાધિઓ કે જે મોટા પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે તે કેટલેક દરજ્જે હાલના સુધારાના જમાનાને આભારી છે. ટુંકામાં કહેવાનું એ કે હાલનો સુધારો એ તંદુરસ્તીની નજરે જોતાં તદ્દન નિષ્ફળતા કહીએ તો તેમાં જરા પણ ખોટું નથી.

Brain and Nerves-મગજ અને મજ્જાતંતુઓ.

મગજ અને મજ્જાતંતુની નખળાઈ વિષે વધારે વિવેચન કર્યા પહેલાં મગજ તથા મજ્જાતંતુઓ એ શું છે તથા તે કેટલા ઉપયોગી છે તે વિષે થોડી ધણી હકીકત જાણવાની જરૂર છે. મગજ અને મજ્જાતંતુઓ એ શરીરના નિયામક ભાગો છે એટલે કે શરીરનું દરેક કાર્ય મગજ તથા મજ્જાતંતુઓ પર આધાર રાખે છે. મગજ અને મજ્જાતંતુઓ શરીરના દરેક ભાગને જીવન અને શક્તિ આપનારા છે એટલે કે આવા શરીરરૂપી યંત્રને નિયમમાં રાખનાર તેઓ છે. મજ્જાતંતુઓ મારફતે મગજને બહારની દુનીયાના વિષયોનું જ્ઞાન થાય છે અને તેના વડેજ મગજ શરીરના દરેક ભાગ પાસે પોતાના હુકમનો અમલ કરાવી શકે છે. મજ્જાતંતુઓ શરીરના દરેક ભાગને એકબીજાના ઘાટા સંબંધમાં રાખે છે અને દરેક ભાગને જીવનશક્તિનો પ્રવાહ પુરો પાડે છે.

મગજ અને મજ્જાતંતુઓ શીવાય આપણે કોઈ પદાર્થ જોઈ શકીએ નહીં, અવાજ સાંભળી શકીએ નહીં, કોઈપણ પદાર્થનો સ્વાદ જાણી શકીએ નહીં, તેમજ બીજી કોઈ પણ ઈન્દ્રિયોનું કાર્ય ચલાવી શકીએ નહીં. આટલા ઉપરથી આપણે સહેજે જાણી શકીએ કે મગજ તથા મજ્જાતંતુઓની આરોગ્યતા પર બધી શક્તિનો આધાર છે. એક મનુષ્ય કે જેનું મગજ તથા મજ્જાતંતુઓ આરોગ્ય હોય તો તે બીજી રીતે રોગ હોવાનો સંભવ નથી તેમજ જેના મગજ તથા મજ્જાતંતુઓ અનારોગ્ય હોય તે બીજી રીતે નિરોગી હોવાનો સંભવ નથી.

ઉપરની હકીકત પરથી આપણે સહેજે જાણી શકીએ છીએ કે

મગજ તથા મજ્જાતંતુઓ એ શરીરનાં બહુજ ઉપયોગી અને નાણુક વિભાગો છે, તે સાથે શરીરના બીજા ભાગો કરતાં તેનો ઉપયોગ પણ વધારે થાય છે, કારણકે હાલના અતિ પ્રવૃત્તિવાળા અને સખત હરી-કાર્ધના વખતમાં જીવનને અર્થે સખત મહેનત કરવાની પણ જરૂર પડે છે અને પરિણામે મનુષ્યો આ વ્યાધિના સપાટામાં આવી જવા વધારે સંભવ છે.

દીવસે દીવસે અંગબળથી કામ કરીને પૈસા પેદા કરવાના સાધનો સહેલાં થતાં જાય છે કારણકે સુધારા અને નવીન શોધખોળના પરિણામે સંખ્યા અને યંત્ર વિગેરેની દીન પર દીન વધતી જતી સખ-જતાથી અંગબળનું કામ સહેલું અને કમતી થતું જાય છે, પણ તેથી ઉલટું માનસિક બળથી પૈસો પેદા કરવાનાં સાધનો તો તેના તેજ છે એટલુંજ નહીં પણ સમયની સાથે સખત હરીકાર્ધના પરિણામે તેઓ કંઠણ અને ભારે થતાં જાય છે; માટે મગજ અને મજ્જા-તંતુઓ જેવા ઉપયોગી અંગો જેમ અને તેમ મજબુત અને દૃઢ રહે તેમ દરેક મનુષ્યોએ વર્તન રાખવાની જરૂર છે.

Principal causes of Neurasthenia.

ન્યુરેસ્થેનીયા અથવા મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઈના મુખ્ય કારણો.

દરેક વ્યાધિના કારણો જાણવાની બહુજ અગત્ય છે. વ્યાધિ થવાના કારણો જાણવાથી વ્યાધિનો કેટલેક દરજ્જે અટકાવ થઈ શકે છે. વ્યાધિ લાગુ થયા પછી તેને માટે તે મટાડવાની ધામધુમ કરતાં વ્યાધિ થવાજ ન પામે તેવા ઉપાયો યોજવાની બહુ જરૂર છે.

વ્યાધિના કારણો મુખ્યત્વે કરીને બે પ્રકારના હોય છે, એટલે એક વ્યાધિ ઉત્પન્ન થવાના સહાયભૂત અથવા દૂરના કારણો Predisposing causes વિપ્રકૃષ્ટ કારણો અને બીજા ખાસ વ્યાધિ ઉત્પન્ન કરે તેવા નજીકના કારણો Exciting causes સન્નિકૃષ્ટ કારણો.

Predisposing causes.

વ્યાધિ ઉત્પન્ન થવામાં સહાયભૂત અથવા વિપ્રકૃષ્ટ કારણો.

Sex=જાતિ—આ વ્યાધિ ધણું કરીને સ્ત્રીઓ કરતાં પુરૂષોને અને તેમાં પણ ખાસ કરીને મગજમારીનું કામ કરીને આશુવીકા ચલાવનાર પુરૂષોને વધારે લાગુ પડવા સંભવ છે. સ્ત્રીઓને પણ કેટલીકવાર આ વ્યાધિ લાગુ પડેલો જોવામાં આવે છે ખરો, તોપણ ખાસ કરીને મગજમારીનું કામ કરનાર પુરૂષોને આ વ્યાધિ વધારે પ્રમાણમાં લાગુ પડી આવતો જોવામાં આવે છે. સ્ત્રીઓને આ વ્યાધિને બદલે આના જેવોજ હીસ્ટરીયા નામનો વ્યાધિ વધારે લાગુ પડી આવવા સંભવ છે.

Age=ઉંમર—યુરેસ્થેનીયા અથવા મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઇનો રોગ લાગુ પડી આવવાથી સાધારણ ઉંમર અઢારથી પંચાવન વર્ષ સુધીની ગણાય છે, તોપણ ખાસ કરીને ત્રીશ થી પચાસ વર્ષની ઉંમર સુધીમાં આ રોગ લાગુ પડી આવવા વધારે સંભવ છે.

Classes and Occupations=ધંધાઓ—જો કે ન્યુરેસ્થેનીયાનો રોગ બધા વર્ગના મનુષ્યોને તેમજ ધણાંખરાં ધંધાદારીઓને લાગુ પડી આવવા સંભવ છે તોપણ ખાસ કરીને હાલની કેળવણી લેતાં અગર લીધેલા અને સુધરેલા કહેવાતાં ઉચ્ચ વર્ગના મનુષ્યો કે જેઓને મગજમારીનું કામ કરીને પોતાનો નિર્વાહ ચલાવવાનો હોય છે તેઓને વિશેષ કરીને લાગુ પડવા સંભવ છે અને તેથી કરીને મહેતાજીઓ, વિદ્યાર્થીઓ, લેખકો, કલાકો, વકીલો, ગ્રંથકારો, દલાલી તથા સદાનું કામ કરનારાઓને તેમજ તેવા ખીજા ધંધાદારીઓ કે જેઓને માનસિક મહેનત કરવાનું હોય છે, તેઓને આ વ્યાધિ વધારે પ્રમાણમાં લાગુ પડી આવે છે.

Town life=મેટા શહેરોમાં વસવાટ—હાના ગામડાઓ કરતાં મેટા શહેરોમાં આ રોગ વધારે પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે. ન્હાના ગામડાઓમાં રહેવાના મકાનો સ્વચ્છ, તેમજ હવા અને

પ્રકાશવાળા હોય છે, તેથી ઉલટું મોટા શહેરોમાં રહેવાના મકાનોને કે બહારથી લબકાદાર હોય છે તોપણ અંદરખાનેથી બહુ મલીઅ અને મોટે ભાગે હવા પ્રકાશની ખામીવાળા હોય છે. બીજું ગુજરાનના સાધનો પણ ગામડાઓમાં સહેલા હોય છે, તેમજ ગામડામાં રહેનારની હાજતો Necessities પણ ઘણી કમતી હોય છે. આ ઉપરાંત મોટા શહેરોમાં ખાનપાન, આહારવિહાર અને રમતગમતના સાધનો એવા પ્રકારના હાનીકારક હોય છે કે મોટા શહેરના રહીશોને આ વ્યાધિ લાગુ પડવા વધારે સંભવ છે.

Modern social condition=હાલની સંસારિક સ્થિતિ—હાલના જમાનામાં કેટલાક સંસારિક રીવાજો પણ આ વ્યાધિ થવાના કારણરૂપ થઈ પડે છે. હાલના જમાનામાં દરેક મનુષ્યને ઉચ્ચ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાની તેમજ પોતે શક્તિવાન હોય કે નહીં તોપણ પોતાને ઉચ્ચ સ્થિતિમાં દેખાડવાની ઉગ્ર લાગણી હોય છે અને તેટલા માટે કેટલીક નકામી વીંટળના અને નકામો બોજો ઉઠાવવો પડે છે. એક તરફથી પોતાના સાધનો ટુંકા અને લીમીટમાં હોય અને બીજી તરફથી ગળ ઉપરાંત ખોટા ડોળમાં અને ખોટી મોટાર્થ દેખાડવાની ઘેલછામાં સાધારણ રીતે હમેશાં ચિંતાગ્રસ્ત અને વ્યગ્રચિત્તવાળા જીંદગી ગુજારવી પડે છે અને પરિણામે તેઓ આ વ્યાધિના ભોગ થઈ પડવા સંભવ છે.

Heredity=વારસામાં ઉતરી આવતું—કોઈ કોઈને માઆપના વીર્યદોષથી આ વ્યાધિના બીજ વારસામાંજ રોપાયેલા હોય છે, કે જેમાં બીજ સહાયકારી તેમજ ખાસ ઉત્પાદક કારણો મળતાં આ વ્યાધિ તરત જણાઈ આવે છે. દારૂડીયા અને બીજી જાતના વ્યસની મનુષ્યોના છોકરાઓને આ વ્યાધિ લાગુ પડવા વધારે સંભવ છે. કેટલાક મનુષ્યોને દારૂની ટેવ હોય છે અને તેમની હયાતીમાં કદાચ તેમને આ વ્યાધિના ચિન્હો જણાતાં નથી પણ ઘણીવાર તેમની પ્રજામાં આ રોગ લાગુ પડતો જોવામાં આવે છે.

Improper and Insufficient food=અયોગ્ય અને

અપુર્ણ ખોરાક—અયોગ્ય અને અપુર્ણ ખોરાક એ પણ આ વ્યાધિ લાગુ પડવાના કારણોમાં મુખ્ય છે. આજકાલ મોંઘવારીના કારણથી અને ઘી અને દુધ જેવા ઉત્તમ પોષણકારક અને જીંદગીને બહુ જરૂરના પદાર્થો શરીરના યોગ્ય પોષણને અર્થે જેટલા પ્રમાણમાં જોઈએ તેટલા પ્રમાણમાં મળી શકતા નથી, તેમજ જે મળે છે તે પણ યોગ્યમાં મળતાં નથી પણ ભેજભેજવાળા અને ઘણું કરીને અશુદ્ધ મળે છે. ઉપર પ્રમાણે ઘી અને દુધ એ અપુર્ણ અને અશુદ્ધ મળે છે એટલુંજ નહીં પણ કેટલાક સાધારણ સ્થિતિના મનુષ્યોને તો ઘી તથા દુધ તો એક બાજુએ રહ્યાં પણ ઘઉં, ચોખા તથા બાજરી વિગેરે ખોરાકના મુખ્ય પદાર્થો પણ મોંઘા હોવાથી ઉંચા પ્રકારના મળી શકતા નથી, પણ હલકા પ્રકારના અને ઓછું પોષણ થાય તેવા અને પરદેશી અનાજપર નીભાવ કરવો પડે છે. કારણકે સારા પદાર્થો વિદેશી કંપનીઓ સારો ભાવ આપી દેશાવર ચડાવી દે છે અને જે ઠેકાણે તે પદાર્થો ખુદ પાકે છે ત્યાં તે પદાર્થો વાપરી શકતા નથી અને તેથી પરદેશી અને હલકા અનાજપર ચલાવવું પડે છે અને તેથી કુદરતી રીતે શરીરનું જે પ્રમાણમાં પોષણ થવું જોઈએ તે પ્રમાણમાં નહીં થતાં શરીર અશક્ત બની રહી આ પ્રકારની નબળાઈ જણાઈ આવે છે.

અસલના વખતમાં શારીરિક અને માનસિક પરિશ્રમ ઘણો કમતી કરવો પડતો હતો અને થોડી મહેનતે પોતાનો નિર્વાહ કરી શકાતો હતો અને તે સાથે ખોરાક પણ ઉંચા પ્રકારનો, સ્વદેશી અને જોઈતા પ્રમાણમાં સહેલાઈથી મળી શકતો હતો અને તેથી કુદરતી રીતે અસલના મનુષ્યો બહુજ તંદુરસ્ત, સુખી અને બળવાન જોવામાં આવતા હતા, તેથી ઉલટું હાલના વખતમાં જીવનને અર્થે બહુજ સખત મહેનત કરવી પડે છે અને તે સાથે ખોરાક પણ મોંઘવારીના સમયે જોઈએ તેવા સારો મળતો નથી અને કેટલાકને તો જોઈએ

તેટલો પણ મળતો નથી, એટલે કે હાલના વખતમાં મનુષ્યોને જીવનશક્તિનો વ્યય વધારે કરવો પડે છે અને તેને પહોંચી વળવાને જોઈએ તેવો અને તેટલો ખોરાક મળતો નથી અને તેના પરિણામે હાલના મનુષ્યોમાં સામાન્ય અશક્તિ અને તેમાં પણ મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઈ એ મુખ્યત્વે કરીને જોવામાં આવે છે, એટલે અયોગ્ય અને અપુર્ણ ખોરાક એ પણ મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઈનું મુખ્ય કારણ છે. આ પ્રમાણે વસ્તુસ્થિતિ હોવાથી અમારે ખાસ જાગ્રત્વ કરવાની જે પોતાના કામના બોજના પ્રમાણમાં દરેક મનુષ્યોએ સારો અને પોષણકારક ખોરાક લેવો જોઈએ અને તેમાં પણ મગજભરીનું કામ કરનારાઓએ તો ખાસ કરીને પોતાનો ખોરાક સારો રાખવો જોઈએ, કારણ કે માનસિક પરિશ્રમથી શરીરને બહુજ ધસારો લાગવા સંભવ છે, માટે તેવા મનુષ્યોએ બીજા મોટા આડંબરમાં કરકસર કરીને પણ ખોરાક બહુ ઉંચા પ્રકારનો રાખવો જોઈએ.

Exciting causes of Neurasthenia.

ન્યુરેસ્થેનીયાના ખાસ ઉત્પાદક સન્નિવૃષ્ટ કારણો.

Mental and Physical overwork=માનસિક અને શારીરિક વધારે પ્રમાણમાં પરિશ્રમ—ન્યુરેસ્થેનીયા અથવા મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઈના જોડે અનેક કારણો છે તોપણ હદ ઉપરાંત માનસિક અને શારીરિક કામનો બોજો એ મુખ્ય કારણો છે અને તેમાં માનસિક પરિશ્રમ એ સૌથી મુખ્ય છે. સાધારણ પ્રમાણમાં મગજનું કામ કરવાથી ફાયદો છે અને આરોગ્યતાને અર્થે જરૂરનો પણ છે; તોપણ હદ ઉપરાંત અને લાંબો વખત માનસિક પરિશ્રમ કરવો અને શરીરને જોઈતો આરામ ન આપવો એ આ વ્યાધિનું મોટામાં મોટું કારણ છે. હાલના સખત હરીફાઈના વખતમાં દરેક મનુષ્યને પોતાના જીવનને માટે સખત કામ કરવાની જરૂર પડે છે ખરી, પણ જે કામના પ્રમાણમાં

મન અને શરીરને નિંદ્રા તથા જરૂરી રમત ગમતથી આરામ આપવામાં આવે તો બહુ અડચણ આવતી નથી; પણ હાલના જમાનામાં દરેક મનુષ્યે દ્રવ્ય, આબરૂ, જ્ઞાન તથા વિદ્યાના બોજમાં એટલા બધા આતુર જોવામાં આવે છે કે તે મેળવતાં તેઓ શરીરની આરોગ્યતાના જરૂરના નિયમો પર પણ પુરું ધ્યાન આપતા નથી. અને પરિણામે સખત વ્યાધિના ભોગ થઇ પડેલા જોવામાં આવે છે.

વિદ્વાનોએ નિર્ણય કર્યો છે કે દસ કલાકના શારીરિક કામથી શરીરને જે ધસારો લાગે છે તેટલોજ ધસારો ત્રણ કલાકના માનસિક કામથી લાગે છે એટલે કે અંગબળના કામ કરતાં મગજમારીનું કામ પ્રમાણમાં કમતી કરવું જોઈએ એવી તેમની ભલામણ છે. વિદ્યાર્થીઓ, મહેતાજીઓ, કલાકો, વકીલો, દલાલો, સટ્ટાનું કામ કરનારાઓ તેમજ બીજા બધા મગજનું કામ કરનારાઓ કે જેઓ પોતાના બોજને હદ ઉપરાંત તથા વધારે બોજો આપે છે અને નબળા અને થાકી ગયેલા મગજને જરૂરી આરામ આપતા નથી. તેઓ પોતાની જાતને પોતાને હાથેજ નિર્મૂળ કરે છે માટે ખાસ કહેવાનું કે મગજમારીનું કામ કરનારાઓએ કામના પ્રમાણમાં પોતાના શરીર અને મગજને પુરતો આરામ આપવો જોઈએ.

Worry=ઉદ્વેગ અથવા વ્યગ્રચિત્ત—ચુરેસ્થેનીયાનું બીજું મોટામાં મોટું કારણ ઉદ્વેગ અથવા તો વ્યગ્રચિત્ત છે, એટલે કે કામ કરવામાં અયોગ્ય ઉતાવળ-ગભરાટ રાખવો એ મુખ્ય કારણ છે. વધારે કામ કરવાથી નુકશાન થાય છે તે વાત જોકે સાચી છે તોપણ શાંતિથી માણસ અમુક વખત સુધી વધારે પ્રમાણમાં પણ કામ કરી શકે છે, પણ કામની સાથે મનનો ગભરાટ તથા અયોગ્ય ઉતાવળ રાખવામાં આવે તો વધારે પ્રમાણમાં કામ કરવાથી મગજને જે થાક લાગે છે તે કરતાં પણ વધારે ઝડપથી મગજ થાકી જાય છે અને આ વ્યાધિનું એક મોટામાં મોટું કારણ થઇ પડે છે. એક વિદ્વાન ઠાકતરે કહ્યું છે કે In worry-not work, In ex-

citement—not in calm intellectual labour lies the greatest evil, એટલે કે ગભરાટ અને ઉદ્વેગમાં વધારે ભય રહેલો છે. આ પ્રમાણે વસ્તુ સ્થિતિ હોવાથી દરેક મગજમારીનું કામ કરનારાઓએ યાદ રાખવું જોઈએ કે ગભરાટ અને અયોગ્ય ઉતાવળથી કામ કરવાથી કામ બગડે છે એટલુંજ નહીં પણ શરીર તેમજ મગજને બહુજ નુકશાન થાય છે, તેથી ઉલટું જો શાંત ચિત્તથી કામ કરવામાં આવે તો કામ ગમે તેટલું બારે હોય તોપણ કામ સાફ અને જલદીથી થઈ શકે છે અને કોઈ જાતની અઠયણ આવતી નથી.

ઉદ્વેગ કે જે આપણે આ રોગનું એક મોટામાં મોટું કારણ જણાવ્યું છે તે કાંઈ એકલા કામ કરનારનોજ દોષ નથી, પણ હાલનો જમાનો અતિ પ્રવૃત્તિનો છે, અને જ્યાં જોઈએ ત્યાં વખતની મારામારી Competition of time હોય છે, એટલે કે અમુક વખતની અંદર પતાવી દેવુંજ જોઈએ. એ હાલના જમાનાની બલિહારી છે. દાખલા તરીકે બેન્કો વિગેરેના કલાર્કોએ અમૂક હીશાબ અમૂક વખતની અંદર પતાવી દેવોજ જોઈએ. પરિક્ષા આપનાર વિદ્યાર્થીઓએ અમૂક સવાલ પત્રો ચોકસ વખતની અંદર પૂરા કરવાંજ જોઈએ. શેર બજારમાં દલાલોએ ધમાલ મચાવીને અમૂક સોદા અમૂક વખતની અંદર પૂરા કરવાજ જોઈએ, અને ચોખ્ખાના બજારમાં અમૂક વખતની અંદર મીલીંગ નોટીસ આપી દેવીજ જોઈએ. આવી રીતે દરેક ઠેકાણે વખતની મોહોકાણુ લાગેલીજ હોય છે. અને તેનાં ખરાબ પરિણામ આવતાં આપણે ધણીવાર જોઈએ છીએ. દાખલા તરીકે બેન્કો વિગેરેના કલાર્કો પોતે હુશીયાર હોવા છતાં થોડા વખતમાં વધારે કામ કરવાની સખબે હીશાબમાં અનેક ભૂલો કરી જાય છે. વિદ્યાર્થીઓ પોતે હુશીયાર અને સવાલોના જવાબ આપી શકે તેમ હોવા છતાં વખત પૂરો થઈ જવાના ગભરાટમાં ભૂલો કરી જાય છે અને વખતસર સવાલ પત્રો પૂરાં નહીં થતાં નાસીપાસ અને દીગમૂઠ

જોવા થઇ જાય છે. શેરબજારમાં ફલાલોને ગભરાટમાં પડી જતાં અને હાટફેઇલ થતાં પણ જોવામાં આવે છે અને મીલીંગ નોટીસ આપનાર પૈકી કેટલાકને પડી જતાં અને ગડચલીયા ખાતાં પણ જોવામાં આવે છે.

બચ્ચ ચિત્ત અને ઉદ્વેગના દાખલાઓ આપણને મોટા સ્ટેશને મેઈલ ગાડીઓ ઉપડતા અને વચગાળાના થોડો વખત થોભતી ગાડીઓના સ્ટેશનોપર બહુ મળી આવે છે. હાલના સુધરેલા અને વખતની કૌંમત જાણવાનો જાણે મજરો લીધો હોય તેવાં જીવાનીઆઓ બહુ મહોડેથી ગાડી ઉપડવાના થોડા પહેલાં આવે છે અને પછી સામાન જાળવવાની અને ગાડીમાં બેસવાની વખતે તેઓને જે વીંટળના અને બચ્ચ ચિત્તરૂપ સ્થિતિ ભોગવવી પડે છે તે જોવાથી આપણને બચ્ચ ચિત્તથી જે સ્થિતિ થાય છે તેનો ખ્યાલ આવશે. તેઓ પૈકી કેટલાક તો સામાન લુધી જાય છે અગર તો આડોઅવળો મુકી દે છે, પોતાના ઘેરાં છોકરાં આડીઅવળા ગાડીઓમાં ચડી જાય છે, ટીકીટ તથા સામાનની તોલામણીના પૈસામાં ગુંચવાડો થઇ જાય છે અને છેવટે આગળથી આવીને નિરાંતે બેસેલા ગામડીયાઓ પર રોફ બજાવે છે અને કેટલીક વાર મારામારી અને ગાલીપ્રદાનનો લાજ અરસપરસ લે છે અને જાણે મોટી આફતમાંથી બચ્યા હોય તેમ પોતાની બેઠક મેળવે છે. આ બધી બલા ટાઇમની છે; જો તેઓ વખતસર આવતા હોય અને શાંતિથી પોતાની સગવડ કરી લેતા હોય તો કોઇ જાતની ઉપાધિ આવતી નથી.

ઉપર કહ્યા પ્રમાણે હાલના જમાનામાં દરેક ઠેકાણે વખતની મારામારી હોવાથી જો કામ કરનાર માણસ ચપલ અને હુશીઆર હોય તો બહુ અડચણ આવતી નથી પણ કામ કરનાર મનુષ્ય જો જરા શિથિલ અને ગભરાઈ Nervous હોય તો ધણીવાર તેની પ્રકૃતિ બગડી જાય છે. ગભરાટને માટે એક વિદ્વાને કહ્યું છે કે **Worry-not work-that kills** એટલે કે કામથી નહીં પણ

ઉદ્દેશથી મનુષ્યોને નુકસાન થાય છે. કામ સખત હોય તોપણ જો સ્નાંત ચિત્તથી અને ચપળતાથી કરવામાં આવે તો અડચણ આવતી નથી. પણ જો કામની સાથે ઉદ્દેગ ચાલુ હોય તો શરીરને બહુ જ હાની પહોંચે છે. ઉદ્દેશથી મગજ અને મનનતંતુઓ નબળા પડી જાય છે અને લાંબો વખત આ પ્રમાણે ચાલુ રહેવાથી આખરે મનુષ્ય આ વ્યાધિનો ભોગ થઈ પડે છે.

Modern Education=આધુનિક કેળવણી—હાલના જમાનાની કેળવણી પણ મગજ તથા મનનતંતુની નબળાઈનું એક કારણ છે. હાલની કેળવણી ઘણી ખામીવાળી અને મગજ તથા મનનતંતુની કુદરતી આરોગ્યતાને પ્રતિકુળ છે. હાલના વખતમાં મહેતાજીઓ અને કેળવણી ખાતાના વડાઓ એમજ માને છે કે જેમ અને તેમ પોપટીયા જ્ઞાન વિદ્યાર્થીઓના મગજમાં ધુંસાડવું એજ કેળવણીનો અંતિમ હેતુ છે, અને તેથી સંપૂર્ણ અને રીતસર મગજને ખીલવીને જ્ઞાન આપવાને બદલે ગોખણપટ્ટીથી વિદ્યાર્થીઓના મગજ તથા મનનતંતુઓ બગડી જાય તેવી રીતે હાલની કેળવણી અપાય છે.

ખીજું હાલની કેળવણીમાં એકી સાથે એટલા બધા વિષયો શીખવવામાં આવે છે કે વિદ્યાર્થીઓના મગજ બહુ બોજાથી નબળા પડી જાય છે, વળી હાલમાં જે જે વિષયો શીખવવામાં આવે છે તેમાંથી કેટલાક વિષયોનો લવિષ્યની જાંદગીમાં બહુ ઉપયોગી થઈ પડે તેવા હોતા નથી અને કેવળ બોજારૂપ હોય છે. તે શીવાય ઉંચી કેળવણીમાં પણ પરિક્ષા પસાર કરતાં એટલા બધા વિષયો તૈયાર કરવા પડે છે કે વિદ્યાર્થી પરિક્ષા પસાર કરતાં કરતાં તદ્દન નિર્માલ્ય થઈ જાય છે અને તેના પરિણામે ઘણાં વિદ્યાર્થીઓને ક્ષય અને મનનતંતુઓના કેટલાક વ્યાધિઓના ભોગ થઈ પડેલા આપણે જોઈએ છીએ.

ખીજું હાલમાં ન્હાના ન્હાના બાળકોને પણ બહુજ ન્હાની વયમાં રકુલમાં ગોંધવામાં આવે છે કે જે વખતે માત્ર રમત ગમત જ બચ્ચાંઓને માટે ઈષ્ટ છે. ન્હાની વયમાં કુમળાં મગજપર બોજો

પડવાથી બચપણથી જ છોકરાઓનાં મગજ નબળા પડતાં જાય છે અને પરિણામ સારું આવતું નથી, કારણકે અયોગ્ય વખતે મગજ પરના દબાણથી બચ્ચાંઓના શરીર શોષાઈ જાય છે અને શરીર તથા મન જેવી રીતે ખીલવા જોઈએ તેવી રીતે ખીલતાં નથી. વિદ્વાનોનો એવો મત છે કે સાત વર્ષની ઉંમર સુધી બચ્ચાંઓના મગજ પર વધારે બોજો અને ત્રાસ પડવો ન જોઈએ, અને સાત વર્ષની ઉંમર પછી પણ કીન્ડરગાર્ટનની પદ્ધતિ પ્રમાણે આનંદની સાથે જ્ઞાન આપવું જોઈએ. કીન્ડરગાર્ટનની પદ્ધતિ બહુ સારી છે અને તે બધી પ્રાથમિક શાળામાં દાખલ થવાની જરૂર છે.

Seminal and Sexual abuse=વીર્ય અથવા ધાતુનો તેમજ જનનેદ્રિનો દુરપયોગ—ન્યુરસ્થેનીયા અથવા મજ્જતંતુની નબળાઈનું બીજું મુખ્ય કારણ વીર્ય અથવા ધાતુનો તેમજ જનનેદ્રિનો દુરપયોગ છે, અને તેમાં પણ ખાસ કરીને હસ્તદોષ તથા અત્યંત વિષયાસક્તપણું એ બે મુખ્ય છે. જુવાનીના વખતમાં અવીચારીપણે ચાલવાથી તથા વીર્યનો મુર્ખતા ભરેલો દુરપયોગ કરવાથી શરીરની સાથે મગજ પર પહેલી અસર થાય છે અને શરીરમાં બેહદ નબળાઈ આવી જાય છે. અત્યંત વિષયાસક્તપણાથી તેમજ હસ્તદોષ વીગેરે કુટેવોથી વીર્ય તેમજ જનનેદ્રિ નબળાં પડી જાય છે અને તેના પરિણામે શરીરનું સમગ્ર મજ્જતંત્ર Nervous System એટલે મગજ તથા મજ્જતંતુઓ નબળા પડી જાય છે અને અનેક પ્રકારના વ્યાધિઓ થઈ આવે છે. હાલના વખતમાં વીર્ય અથવા ધાતુની તેમજ જનનેદ્રિની નબળાઈરૂપ અનેક પ્રકારના વ્યાધિઓ ભોગવતા સંખ્યાબંધ જુવાનીઓ સાક્ષી આપે છે. એક તરફથી ધંધાની મહેનત તથા ચિન્તાને લીધે મગજ ખવાઈ ગયું હોય છે, તેવામાં અવીચારીપણે જુવાનીના મદમાં વીર્યનો દુરપયોગ કરવાથી By burning candle at both ends મગજ તથા આખું શરીર નબળું થઈ જાય છે અને ન્યુરસ્થેનીયા જેવા વ્યાધિ વહેલો મહોડો લાગુ પડી આવે છે.

હસ્તદોષ તથા અતિ વિષય શીવાય વીર્ય અથવા ધાતુના તેમજ જનને'દ્રિના દુરૂપયોગરૂપ આ વ્યાધિના ખીજ પણ કારણો છે, કે જેમાંના નીચે પ્રમાણે મુખ્ય છે.

હસ્તદોષ અને અતિ વિષય શીવાય વિષયની ઇચ્છાને પરાણે દબાવી તે અહ્મચર્ય પાળવાથી એટલે કે સ્ત્રી સમાગમની ઉત્ત્ર ઇચ્છા થતી હોય તોપણ તેને આગ્રહથી દબાવવાથી, તેમજ વખતોવખત મનમાં વિષયના વિચારો લાવીને મનને તે આખતમાં કાયમ ઉત્તેજાયેલું રાખીને અને તે ઇચ્છાને તૃપ્ત નહીં કરવાથી એટલે કે હાસ્ય વીનાદ તથા મલીન વીચારો સહીત સ્ત્રીઓની સાથે વાર્તાલાપ કરીને મનને તૃપ્ત કર્યા વીના વખતોવખત ઉત્તેજાયેલી સ્થિતિમાં રહેવાથી, by repeated ungratified sexual excitement પણ આખરે આ વ્યાધિ લાગુ પડી આવવા સંભવ છે. તે શીવાય સમાગમને અંતે કુદરતી વીર્યશ્રાવ યોગ્ય સ્થળે એટલે યોનિમાર્ગમાં થવા નહીં દેતા જનને'દ્રિને બહાર કાઢી લઈ બહાર વીર્યશ્રાવ થવા દેવાની કુટેવથી Conjugal onanism or with drawal પણ આખરે આ વ્યાધિ લાગુ પડી આવે છે. તે શીવાય સમાગમ વખતે થાકલા ખાઈ ખાઈને અગર ખીજ રીતે સમાગમનો ખોટી રીતે ટકાવ કરવાથી unnatural prolongation of coitus તેમજ બીક, ધાસ્તિ અને ગભરાટ યુક્ત સ્થિતિમાં સમાગમ કરવાની કુટેવથી આખરે સખત પ્રકારનો ન્યુરેસ્થેનીયાનો વ્યાધિ લાગુ પડી આવે છે એટલે કે ઉપર કહેલા માનસિક પરિશ્રમ વીગેરે કારણો ઉપરાંત જ્યારે વીર્ય અથવા ધાતુના તેમજ જનને'દ્રિના દુરૂપયોગ રૂપ કરણોનો યોગ થવા પામે છે ત્યારે સખત પ્રકારનો આ વ્યાધિ લાગુ પડી આવે છે. ઉપર કહેલા સઘળા કારણો વિષે આગળ સેમ્યુઅલ-ન્યુરેસ્થેનીયાના વિષયમાં વધારે વીગતવાર હકીકત આપવામાં આવી છે જે ખરોખર વાંચી જવી.

Depressing Emotions.—માનસિક શિથિલતા ઉપજવે તેવા મનોવિકારો—માનસિક શિથિલતા ઉપજવે તેવા

મનોવિકારો તથા લાગણીઓ જેવી કે કોઈપણ પ્રકારની ધાર્મિક, અગર જ્ઞાતિક, સખત ચિન્તા, ભારે દુઃખ વિપત્તિ, પોતાની ઇષ્ટ ધારણામાં નિષ્ફળતા, નાઉમેદી, એકદમ પૈસાની હાની અગર અચાનક કોઈપણ રોગોનો અગર ધરના મનુષ્યોનો વિયોગ અગર ગુજરી જવું, તેમજ નિરંતર કલેશમય અને ગભરાટયુક્ત જીવન એ પણ આ વ્યાધિના મુખ્ય કારણો પૈકીના છે. દીલગીરી, ચિન્તા અને ગભરાટથી મગજ તથા મજ્જાતંતુઓ પર ગંભીર અસર થાય છે, મગજ એકદમ નબળું પડી જાય છે અને આ વ્યાધિ લાગુ પડી આવે છે, આટલે દરેક મનુષ્યોએ ઈશ્વર પર શ્રદ્ધા રાખી વિપત્તિ કાળે ધૈર્ય રાખી ભગવત પરાયણ રહેવું અને હીંમત રાખી નાઉમેદ થવું નહી, કારણકે પ્રભુની મરજી રૂપ આ વ્યાધિનું કાળચક્ર ફર્યાજ કરે છે.

Excessive use of Stimulants and narcotic drugs.—કેટલાક ઉત્તેજક અને માદક પદાર્થોના દુરુપયોગ—ચા, કૉફી, કોકો, તંબાકુ, દારૂ, અશીણુ, ભાંગ, અને માંખે વિગેરે ઉત્તેજક અને માદક પદાર્થોના ગેરવ્યાજબી ઉપયોગ એ પણ આ વ્યાધિનું મુખ્ય કારણ છે. મગજનું કામ કરનારાઓ આવા ઉત્તેજક અને માદક પદાર્થો વાપરવા સૌથી પહેલા લલચાય છે અને પોતાના થાકી ગયેલા ભેજાં તથા મજ્જાતંતુઓ પાસેથી તેઓ કુદરતી જેટલું કામ આપી શકે તે કરતાં વધારે કામ ઉપર કહેલા માદક અને ઉત્તેજક પદાર્થોની અસરથી લાઇ આનંદ માને છે. ચા, કૉફી, તંબાકુ અને દારૂ વિગેરે પદાર્થો શરૂઆતમાં થોડા વખતનો દેખીતો ફાયદો દેખાડે છે, પણ તે ફાયદો ખોટો, થોડા વખતનો અને ભુલાવો ખવડાવનારો છે અને પરિણામે ગંભીર નુકશાન કરતા છે. ઉપરના પદાર્થો લેવાથી થોડો વખત ઠીક દેખાય છે, પણ તેઓ મગજ તથા મજ્જાતંતુઓ પર ખરાબ અસર કરીને તેઓને નિર્બળ કરી નાંખે છે. ઉપર કહેલા પદાર્થો મનુષ્યોને થોડા વખતમાં પોતાના કબજામાં લઈ પોતાના ગુલામ બનાવી દે છે અને હમેશની ટેવ પાડી

દે છે. આ વિગેરે પદાર્થોને એટલો બધો પ્રચાર વધી ગયો છે કે કેટલાક શાખીનો તો દીવસમાં ત્રણ ચાર વખત આ પીએ છે અને તે એટલે સુધી કે આ પીધા શીવાય તેઓને કાંઈ કામ સુઝતું નથી અને તેથી સવારે પથારીમાંથી ઉઠીને આંખો ચોળતાં ચોળતાં પ્રથમ ચાનીજ માંગણી કરે છે. હાલમાં આ વિગેરેનો તો છુટથી ઉપયોગ થાય છે એટલુંજ નહીં પણ કેટલાક મુખ્યો તો કોકેન જેવી ઝેરી અને પ્રાણુધાતક ચીજ પણ છુટથી વાપરે છે. સરકાર જોકે તેનો પ્રચાર દાખી દેવાને સખત પગલાં ચલાવે છે તોપણ ચોરી છુપીથી પણ તેનો ઉપયોગ હજી ચાલુજ છે. કોકેનથી ધણું ગંભીર અને ભયંકર પરિણામ આવે છે અને થોડા વખતના તેના વપરાશથી પક્ષાઘાત, વાઈ તથા દીવાનાપણું વિગેરે વ્યાધિના સપાટામાં આવી જવાય છે અને ઘણી ખરાબ રીતે મૃત્યુ થાય છે. દારૂ વિગેરે માદક પદાર્થો પણ બહુજ નુકશાનકારક છે અને તે સર્વેની જાણમાં છે. અને તે વિષે ઘણા ઠેકાણે લખાઈ ગયું છે, પણ વધારે પ્રમાણમાં આ તથા કોફી વિગેરે પણ નુકશાનકારક છે, માટે આ તથા કોફી વિગેરેનો પણ રીતસર અને થોડા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવો જોઈએ, અને નહીં તો પરિણામે ધણું નુકશાન થાય છે.

After effects of several acute, chronic and Infectitious diseases=કેટલાક તીક્ષ્ણ, જીર્ણ તથા ચેપી રોગોની જીર્ણ અસર—કેટલાક તીક્ષ્ણ તેમજ જીર્ણ ચેપી વ્યાધિઓ જેવા કે ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા, ટાઈફોઇડજવર, મેલેરિયા, જીર્ણ ઉપદંશ તથા પ્રમેહ તેમજ જીર્ણ ક્ષયરોગ વિગેરેની જીર્ણ અસરથી પણ આ વ્યાધિ ઘણીવાર લાગુ પડી આવે છે.

ઉપર કહેલા ચેપી વ્યાધિઓમાં ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા એ એક મુખ્ય વ્યાધિ છે કે જેની જીર્ણ અસરથી આ વ્યાધિ લાગુ પડી આવવા સંભવ છે. સખત પ્રકારનો ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા હોય અને તેના પરિણામરૂપ આ વ્યાધિ લાગુ પડી આવે છે એટલુંજ નહીં પણ કેટલીકવાર

સાધારણ હલકા પ્રકારનો વ્યાધિ થઇ આવ્યો હોય તોપણ તેની અસરથી પણ આ વ્યાધિ થઈ આવવા સંભવ છે. ઇનફ્લ્યુએન્સા સખત અગર હલકા પ્રકારનો ગમે તેવો વ્યાધિ લાગુ થયો હોય તોપણ કદાચ તેના પરિણામરૂપ ન્યુરેસ્થેનીયાનો રોગ લાગુ થઇ ન આવે તોપણ થોડા દીવસ સુધી તે મનુષ્યની શારીરિક અને માનસિક સ્થિતિ ન્યુરેસ્થેનીયાના દરદી જેવી રહેવા પામે છે. આ કારણથી થઇ આવેલા ન્યુરેસ્થેનીયાના રોગને કેટલીકવાર Post-Influenzal Neurasthenia કહેવામાં આવે છે.

ઇનફ્લ્યુએન્સાની પેઠે ટાઇફોઇડ જ્વરના અંતે પણ કેટલીકવાર દરદીને ન્યુરેસ્થેનીયાનો રોગ ઓછા વધતા પ્રમાણમાં લાગુ પડી આવતો જોવામાં આવે છે. ટાઇફોઇડ જ્વર એવો તો વિષમ છે તેમજ તે એટલો બધો લાંબો વખત ચાલે છે કે તેના પરિણામે શરીરના સમગ્ર મજ્જાતંતુઓ શિથિલ પડી જાય છે અને તેના પરિણામે કેટલીકવાર આ વ્યાધિ લાગુ પડી આવતો જોવામાં આવે છે.

જીર્ણ અને લાંબા વખતના મેલેરીયા તાવના પરિણામે પણ ઘણીવાર ન્યુરેસ્થેનીયાનો રોગ લાગુ પડી આવવા સંભવ છે.

જીર્ણ ક્ષયરોગથી પણ ઘણી વખત આ વ્યાધિના ચિન્હો જણાઇ આવે છે. તેવીજ રીતે જીર્ણ ઉપદંશ તથા જીર્ણ પ્રમેહની અસરથી પણ આ વ્યાધિ કેટલીકવાર લાગુ પડી આવે છે.

મધુપ્રમેહ તથા ગાઉટના વ્યાધિના પરિણામરૂપ આ વ્યાધિ લાગુ પડી આવવા સંભવ છે. જીર્ણ નીફ્રાઇટીઝ Chronic Nephritis તેમજ Prostatitis તથા Chronic urethritis એટલે નીફ્રાઇટીઝ, પ્રોસ્ટેટાઇટીઝ તથા જીર્ણ યુરેથ્રાઇટીઝ એટલે મૂત્રપીંડના તેમજ પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિના તેમજ મૂત્રમાર્ગના જીર્ણ ક્ષોભથી પણ કેટલીકવાર આ વ્યાધિ લાગુ પડી આવતો જોવામાં આવે છે. કેટલાક મજ્જા-ચક્રની રચનાત્મક વ્યાધિના organic diseases of the nervous System. પરિણામરૂપ આ વ્યાધિ લાગુ પડી આવવા સંભવ છે.

આંતરડા તથા પાચનક્રિયાના કેટલાક જીર્ણ વ્યાધિઓ જેવાં કે જીર્ણ ઝાડો, મરડો, સંપ્રહણી, સ્તુ, કોલાઇટીઝ, જીર્ણ અગ્નિમાંલના તથા જીર્ણ મળાવરોધના પરિણામરૂપ પણુ સામાન્ય રીતે આ વ્યાધિ લાગુ પડી આવતો જોવામાં આવે છે. કેટલીકવાર ઉપર કહેલા વ્યાધિઓ ન્યુરેસ્થેનીયાના કારણરૂપ હોય છે જ્યારે કેટલીકવાર ન્યુરેસ્થેનીયાના વ્યાધિના પરિણામરૂપ હોય છે એટલે કે ન્યુરેસ્થેનીયાનો વ્યાધિ લાગુ પડ્યા પછી ઉપરના ચિન્હો જણાય છે.

પુરૂષોને જુવાનીના શરૂઆતમાં કે જ્યારે શરીરપર ચારે તરફથી બોળે પડવાનો સંભવ છે તે વખતે પોષણ ક્રિયાની ખામીને લીધે પણુ કેટલીકવાર આ વ્યાધિ લાગુ પડી આવતો જોવામાં આવે છે. જુવાનીની શરૂઆતની પેઠે પુરૂષોને વૃદ્ધાવસ્થાની શરૂઆતમાં એટલે કે પચાસ અને સાઠ વર્ષની ઉમરના વયમાં પણુ આ વ્યાધિ કેટલીકવાર લાગુ પડી આવવા સંભવ છે. સ્ત્રીઓને જેમ રતુ બંધ થવાના વખતે Menopause આવે વ્યાધિ તેમજ બીજા કેટલાક ચિન્હો થઈ આવે છે, તેવીજ રીતે પુરૂષોને પણુ આ વ્યાધિ લાગુ પડી આવવાનો ભય રહે છે. આ ઉમરે સામાન્ય રીતે વૃષણની અંદરનો આંતરીક દ્રવ કમી થાય છે અને પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિનો દ્રવ વધારે થવા પામે છે અને તે અસરથી શરીરમાં વિકૃતિ થઇ આવી કેટલીકવાર આ વ્યાધિ લાગુ પડી આવે છે.

At the pre-senile period of life, which is coincident with the on set of sixties, may be accompanied by a sort of flagging of the cerebral and nervous functions, betraying itself especially by neurasthenic symptoms. According to some eminent authors, at this period, the lessening of the internal secretion of the testis, accompanied by prostatic hypofunction creating a toxic

over secretion, is capable of provoking a neurasthenic state with fatigue, depression, headache, sense of physical and intellectual incapacity, phobias and obsessions.

પુરૂષોની પેઠે સ્ત્રીઓને જીવાનીની શરૂઆતમાં આર્તવ વીગેરેની વિકૃતિના લીધે થઈ આવતા ક્લોરોસીસ નામના વ્યાધિના પરિણામ-રૂપ તેમજ આર્તવના ન્યુનાધિકપણને લીધે પણ આ વ્યાધિ લાગુ પડી આવવા સંભવ છે. તેવીજ હડીલા અને લાંબા વખતના પ્રદરના વ્યાધિના Leucorrhoea લીધે પણ કેટલીકવાર આ વ્યાધિનું મુળ હોય છે. તેમજ ગર્ભાશયના કેટલાક જીર્ણ વ્યાધિના લીધે તેમજ જીર્ણ સુવારોગની અસરથી પણ કેટલીકવાર આ વ્યાધિ લાગુ પડી આવે છે. તેમજ સ્ત્રીઓને, શરીરે દુબળી હોય તે સાથે બન્યાંને લાંબો વખત ધવરાવવાનું ચાલુ હોય અને ગૃહસ્થાશ્રમની ચાલુ તરખડના લીધે પણ કેટલીકવાર આ વ્યાધિ લાગુ પડી આવે છે. તે શીવાય સ્ત્રીઓને રૂતુ બંધ થવાના વખતે Menopause. આ વ્યાધિ લાગુ પડી આવવાની બહુ ધાસ્તિ રહે છે. આ વખતે કેટલીક સ્ત્રીઓને તખીયત બહુજ લથડી આવે છે અને અનેક જાતના વિચિત્ર લક્ષણો જણાઈ આવે છે અને પ્રકૃતિ અનેક રીતે બગડી આવે છે.

કેટલીકવાર દ્રષ્ટીનો દોષ એટલે કે આંખનો કોઈ પણ વ્યાધિ આ વ્યાધિનું કારણ હોય છે.

Auto-Intoxication=આટો-ઇન્ટોક્ષીકેશન-પોતાના શરીરની અંદર પેદા થયેલ વિષથીજ શરીરનું દુષિત થવું—આજ કેટલોક વખત થયા અનેક વિદ્વાન વૈદ્યો તથા દાક્તરોનું આ બાબત-પર ધ્યાન ખેંચાયું છે અને તેઓ લાંબા અનુભવ પછી એવા અભિપ્રાય પર આવ્યા છે કે ઘણાંખરાં જીર્ણ રોગોનું તેમજ કેટલાક ઝેરી જ્વરયુક્ત તીક્ષ્ણ રોગોનું આટો-ઇન્ટોક્ષીકેશન એક મોટામાં મોટું સહાયબૂત કારણ હોવું જોઈએ, અને તેથી આટો-ઇન્ટોક્ષીકેશન

એંશું છે અને કેમ થાય છે તે વિષે થોડી ઘણી હકીકત જાણવાની જરૂર છે.

અનેક વિદ્વાન દાકતરોના બારીક અનુભવના પરિણામે એવું સિદ્ધ થયું છે કે દરેક મનુષ્યના પેટ અને આંતરડામાં હમેશાં અમૂક પ્રકારના બારીક સુક્ષ્મ જંતુઓ લાખો અને કરોડોની સંખ્યામાં હોય છે અને તે જંતુઓ હમેશાં અમૂક પ્રકારનું વિષ સુક્ષ્મ પ્રમાણમાં પેદા કરે છે. આ પ્રમાણે દરેક મનુષ્યના પેટમાં હમેશાં જંતુઓ હાજર હોય છે તેમજ તે જંતુઓ હમેશાં અમુક પ્રકારનું વિષ પણ પેદા કરે છે, પણ જ્યાં સુધી શરીર સંપૂર્ણ આરોગ્યતામાં હોય તેમજ મળમૂત્ર વિગેરેનો નિયમિત ખુલાસો થતો હોય ત્યાં સુધી તે જંતુઓ કાંઈપણ વિશેષ ઉપદ્રવ કરી શકતા નથી, પણ જ્યારે આહાર વિહારની વિકૃતિથી તેમજ જીર્ણ મળાવરોધથી Habitual constipation પેટ અને આંતરડામાં કોઈ પણ જાતનો સડો અગર દુર્ગંધી Fermentation પેદા થવા પામે છે ત્યારે તેમાં બીજા કેટલાક ઝેરી પ્રકારના જંતુઓ સાથે મળી અમૂક પ્રકારના વિષમય રસો પેદા કરે છે અને તે રસોનું શરીરમાં શોષણ થઈ આવી લોહી દુષિત થઈ જાય છે, અને તેવા દુષિત રક્તોરવડે શરીરનું પોષણ થતાં શરીરમાં અનેક પ્રકારના જીર્ણ તેમજ તીક્ષ્ણ વ્યાધિઓ થઈ આવે છે અને ન્યુરેરથેનીયા અથવા મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઈના રોગ પણ ઉપર પ્રમાણે ઓટો-ઇન્ટોક્ષિકેશનના પરિણામે થતો એક વ્યાધિ જણાવામાં આવે છે એટલે કે ઓટો-ઇન્ટોક્ષિકેશન પણ આ વ્યાધિનું એક કારણ છે.

Traumatism=ટ્રામેટીઝમ-કોઈપણ જાતના શારીરિક આઘાત, ઇજા અથવા ધક્કો-કોઈપણ જાતનો શારીરિક આઘાત, ઇજા અથવા ધક્કો shock જેવાં કે રેલવે, ટ્રામગાડી, મોટરગાડી અથવા ઘોડાગાડી વિગેરેનો ધક્કો અગર તેમાંથી પડી જવું અગર તેમાં આંચકો લાગવો, અગર બીજા કોઈપણ રીતે પછાડ અથવા

શરીરનો આઘાત થવો એ પણ આ વ્યાધિનું એક મુખ્ય અને મોટામાં મોટું કારણ છે. ઘણી વખત મનુષ્યોને આ પ્રમાણે શરૂઆતમાં કોઈપણ જાતનો આઘાત અગર ઈજા થયા પછી તરતજ અગર કોઈ કોઈને ઈજા થયા પછી લાંબે વખતે પણ એ ઈજાના પરિણામ રૂપ આ વ્યાધિ લાગુ પડતો જોવામાં આવે છે. સામાન્ય રીતે આ પ્રકારની ઈજામાંથી મોટા ભાગે તીક્ષ્ણ પ્રકારનો ન્યુરેસ્થેનીયાનો રોગ થઈ આવે છે, તોપણ કેટલીકવાર તેમાંથી જીર્ણ પ્રકારનો પણ ન્યુરેસ્થેનીયાનો રોગ થઈ આવવા સંભવ છે.

Forms and Varieties of Neurasthenia= ન્યુરેસ્થેનીયાના પ્રકારો—

ન્યુરેસ્થેનીયા અથવા મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઈના મુખ્ય બે પ્રકારો છે એટલે કે. ૧ ordinary Neurasthenia સામાન્ય ન્યુરેસ્થેનીયા અને ૨ Traumatic Neurasthenia ટ્રોમેટીક ન્યુરેસ્થેનીયા.

સામાન્ય ન્યુરેસ્થેનીયા એ ઘણું કરીને શારીરિક અને માનસિક કામના બોળથી તેમજ અગાઉ કહેલા બીજા કારણોથી થઈ આવે છે. આ જાતનો ન્યુરેસ્થેનીયાનો રોગ સામાન્ય છે.

ટ્રોમેટીક ન્યુરેસ્થેનીયા એ ઘણું કરીને રેલવે, ટ્રામ, મોટર તથા ધરતીકંપ તથા બીજા અકસ્માત તેમજ તેવા બીજા કારણોથી મગજ તથા મજ્જાતંતુને એકાએક ધક્કો અગર આંચકો લાગવાથી થઈ આવે છે અને ઘણું કરીને તેમાંથી તીક્ષ્ણ પ્રકારનો વ્યાધિ લાગુ પડી આવે છે.

સામાન્ય ન્યુરેસ્થેનીયાના પણ મુખ્ય બે પ્રકારો છે એટલે કે ૧ Acute Neurasthenia તીક્ષ્ણ પ્રકારનો ન્યુરેસ્થેનીયા અને ૨ બીજો Chronic Neurasthenia જીર્ણ પ્રકારનો ન્યુરેસ્થેનીયા. જોકે ઉપર પ્રમાણે ન્યુરેસ્થેનીયાના મુખ્ય બે પ્રકારો છે તોપણ મોટા ભાગે આ વ્યાધિ જીર્ણ રૂપે જ જણાય છે અને એ પ્રમાણે આ પુસ્તકમાં તેનોજ વીચાર કરવાનો છે.

Acute Neurasthenia-તિક્ષ્ણ પ્રકારનો ન્યુરેસ્થે-

નીયા—જોકે ન્યુરેસ્થેનીયાનો રોગ મોટા ભાગે જીર્ણ રૂપેજ જણાય છે તોપણ કેટલીકવાર અમુક વખતના એકસરખા કામના બોળથી અગર તો એકાએક કોઇ લાચાનક આફત, ચિન્તા, દુઃખ આવી પડવાથી એટલે કે તાત્કાલિક અને નજીકના કારણોથી મગજ તથા મનનતંતુઓ પર અસર થઇ આવી જે શારીરિક અને માનસિક નબળાઈ જણાય છે તેને તિક્ષ્ણ ન્યુરેસ્થેનીયા કહે છે. તિક્ષ્ણ એટલે જેમાં બધા લક્ષણો ઉગ્ર સ્વરૂપમાં જણાતાં હોય તેટલુંજ માત્ર નથી પણ જે ખાસ કરીને તાત્કાલિક અને નપુંપકના કારણોથી એકાએક થઇ આવ્યો હોય તે સમજવાનું છે. ટ્રોમેટીક એટલે કોઈપણ ઈજા અગર ધક્કો Shock લાગવાથી જે ન્યુરેસ્થેનીયા થઇ આવે છે તે ઘણું કરીને તિક્ષ્ણ પ્રકારનો હોય છે.

Chronic Neurasthenia-જીર્ણ પ્રકારનો ન્યુરેસ્થે-

નીયા—ન્યુરેસ્થેનીયાનો વ્યાધિ ઘણું કરીને મોટા ભાગે જીર્ણ રૂપેજ જણાય છે અને આજકાલ આ વ્યાધિથી પીડાતા જે દરદીઓ જેવામાં આવે છે તે ઘણું કરીને આ પ્રકારના વ્યાધિથીજ પીડાતા હોય છે. આ પ્રકારનો વ્યાધિ અમુક લાંબા વખતના મગજ તથા મનનતંતુ પરના ચાલુ બોળથી, તેમજ કલેશ, ચિન્તા અને ગભરાટયુક્ત લાંબો વખત જીવન ગાળવાથી જે પ્રકારની મગજ તથા મનનતંતુની નબળાઈ જણાઇ આવે છે તેને જીર્ણ ન્યુરેસ્થેનીયા કહેવામાં આવે છે. આજકાલ આ વ્યાધિ ખાસ કરીને મગજમારીનું કામ કરનારાઓને વધારે પ્રમાણમાં લાગુ પડી આવતો જેવામાં આવે છે અને આપણે આ પુસ્તકમાં પણ તેનોજ ખાસ કરીને વીચાર કરવાનો છે.

Principal symptoms of chronic Neurasthenia—જીર્ણ ન્યુરેસ્થેનીયાના સામાન્ય લક્ષણો—મગજની નબળાઈ, વખતો વખત માથાનો દુખાવો જણાઈ આવવો અને તેમાં પણ ખાસ કરીને કાંઇ વીચારવાનું કે મગજમારીનું કામ કરતાં માથાનો

દુખાવો જણાઈ આવવો, દીવસે દીવસે ઉંધનું કમી થતાં જવું, દીવસે દીવસે યાદશક્તિનું કમી થતાં જવું, વખતોવખત માથામાં ફેર અગર ચકરી આવ્યાનો ભાસ થઈ આવવો, શારીરિક નબળાઈ જણાવી, વખતોવખત શરીરમાં ખરડો, પીઠ તથા કમર વિગેરેનો દુખાવો જણાઈ આવવો, વખતોવખત હાથેપગે ખાલી ચડી આવવી, તેમજ હાથેપગે તથા શરીરમાં બધે ઠેકાણે કળતરનું જણાવું, જઠરાગ્નિ મંદ થઈ આવી ખોરાકની અરચી જણાવી, તેમજ કોઈ કોઈ વાર લાંબો વખત કબજાયાત જેવું જણાઈ આવી થોડા દીવસ ઝાડો થઈ આવવો, પેટમાં ચુંક અગર મરડા જેવું જણાઈ આવી ઝાડામાં ઓછાવધતા પ્રમાણમાં જલસ Mucous નું પડવું, છાતીમાં મુંઝવણ જેવું જણાઈ આવી છાતીનો ધબકારો ન્યુનાધિક થઈ જવો, વખતોવખત સ્વપ્નામાં વીર્યશ્રાવ થઈ આવવો, તેમજ જનનેંદ્રિય અશક્તિ જણાવી, વારેવારે પેશાબની ખણસ થઈ આવવી અને થોડે થોડે પીશાબનું ઉતરવું, પીશાબમાં ફેસફેસટસ તથા એલ્યુમીનનું ઓછાવધતા પ્રમાણમાં જવું, વિગેરે.

ઉપરનાં લક્ષણો ઉપરાંત અનેક જાતના માનસિક વિલક્ષણતાનાં ચિન્હો જેવાં કે દરદીને અનેક જાતની સાચી ખોટી ખેંહીકા લાગવી, દરદીનો સ્વભાવ શરમાળ, વહેંચી, ચીડીયો અને ક્રોધી થઈ જવો વિગેરે માનસિક નબળાઈનાં ચિન્હો પણ જણાય છે. તે શીવાય દરદીના કાનમાં કાયમ અવાજ થયાનો ભાસ થવો તેમજ આંખની દ્રષ્ટીમાં થોડીધણી વિકૃતિ જણાવી વિગેરે મુખ્ય લક્ષણો છે.

ઉપર કહ્યા પ્રમાણે ન્યુરેથેનીયાના મુખ્ય લક્ષણો છે તોપણ તે પૈકી દરેક લક્ષણો દરેક દરદીને ખાસ નિયમ તરીકે વ્યાધિની શરૂઆતથીજ જણાવા જોઈએ તેવો કાંઈ ચોક્કસ નિયમ નથી, પણ આ વ્યાધિની ખુબી એ છે કે ઉપરનાં લક્ષણો પૈકી અમુક અમુક લક્ષણો વ્યાધિની શરૂઆતમાં કુદરતની ચેતવણી રૂપે દરદીને જણાય છે, અને તેટલા પરથી દરદી ચેતી જાય અને યોગ્ય પગલાં લે તે

વ્યાધિ શાંત પડી જાય છે, પણ બેદરકારી રાખે તો આખરે આ વ્યાધિ તેના સખત સ્વરૂપમાં જણાઈ આવી ઉપરનાં લક્ષણો પૈકી ઘણાં ખરાં લક્ષણો દરેક દરદીને ઓછાવધતા પ્રમાણમાં જણાયા વીના રહેતા નથી. આ પ્રમાણે હોવાથી વિદ્વાનોએ આ વ્યાધિના મુખ્ય બે દરજ્જા પાડ્યા છે, એટલે કે ૧. Primary Stage=પ્રાથમિક દરજ્જા અને બીજો Advanced stage=સખત સ્વરૂપ રૂપ બીજો દરજ્જા.

Primary stage or Warnings of Nature or Danger Signal.

ન્યુરેસ્થેનીયાનો પ્રાથમિક દરજ્જા.

આ વ્યાધિ બહુ ધીમે ધીમે પગપેસારે કરે છે એટલે કે આ વ્યાધિનું મૂળ ઘણાં લાંબા વખતથી રોપાતું આવતું હોય છે. અને ત્યારબાદ ક્રમે ક્રમે વ્યાધિ મજબુત થતો આવે છે અને તે પ્રમાણે કેટલોક વખત ચાલ્યા બાદ આખરે વ્યાધિ તેના સંપૂર્ણ સ્વરૂપમાં જણાઈ આવે છે. આ વ્યાધિ કાંઈ થોડા દિવસના માનસિક પરિશ્રમનું પરિણામ હોતું નથી પણ બહુ લાંબા વખતના મગજપરના અયોગ્ય અને અતિશય ચાલુ દબાણનું પરિણામ હોય છે અને તેટલું છતાં પણ આ વ્યાધિના ચેતવણીરૂપ કેટલાક પ્રાથમિક લક્ષણો જણાય છે અને તેટલા પરથી જો યોગ્ય કાળજી રખાય તો વ્યાધિ દબાઈ જાય છે અને વધારે પ્રકોપ થવા પામતો નથી પણ જો બેદરકાર રહી કાળજી રાખવામાં ન આવે તો આખરે તે મોટું રૂપ પકડી અસાધ્ય સ્વરૂપમાં આવી જાય છે.

શરૂઆતના મુખ્ય ચિન્હોમાં શરીર હમેશાં સુસ્ત રહેતું જણાય છે અને કામકાજ પર પ્રિતી લાગતી નથી. પોતાના હમેશના કામકાજ પર પ્રથમ જે આનંદ અને ઉત્સાહ રહેતો તે હવે કંટાળારૂપ લાગવા માંડે છે. સહેજસાજ લાખવા, વાંચવા કે વિચારવાનું કામ કરતાં માથું ચડી આવે છે અને કોઈપણ વિષય પર ચિત્ત લાગતું નથી. માથાનો દુખાવો એ આ વ્યાધિનું એક સાધારણ અને મુખ્ય

લક્ષણ છે. જ્યારે ખાસ કારણો શીવાય વખતોવખત માયાનો દુખાવો થઈ આવે અને તે વળી માનસિક કામ કરતી વખતે થઈ આવે તો તે મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઈના લીધે છે એમ અનુમત થવું જોઈએ અને તે માટે તરત ઉપાયો લેવા જોઈએ.

યાદશક્તિનું કમી થવું એ પણ આ વ્યાધિનું એક શરૂઆતનું મુખ્ય લક્ષણ છે. સાધારણ રીતે શરૂઆતમાં અમુક વાત અગર તો અમુક ચીજ વસ્તુનું નામ મુશ્કેલીથી યાદ આવે છે અને છેવટે રોગની વૃદ્ધિ થતાં યાદશક્તિ તદ્દન ખરાબ થઈ જાય છે.

કમતી ઉંઘ આવવી એ પણ આ વ્યાધિનું એક શરૂઆતનું ચિન્હ છે. આ વ્યાધિ લાગુ થવાનો હોય અગર તો થોડા ધણા અંશે લાગુ થયો હોય તો પ્રથમ દરદીને ઉંઘ કમતી આવે છે અગર પરાણે થોડો વખત અને સ્વપ્ના વિગેરેથી ખસેલવાળી ઉંઘ આવે છે. તંદુરસ્ત માણસને સારી પેઠે ઉંઘ આવવી જોઈએ. ખરાબર ઉંઘ નહીં આવવાથી ધણાં વ્યાધિઓ થઈ આવવા સંભવ છે. નિદ્રાનો અભાવ અગર કમતી નિદ્રા એ કોઈ મોટા રોગની શરૂઆત સૂચવે છે. દિવાનાપણું વિગેરે વ્યાધિનું પણ તે એક મુખ્ય કારણ તેમજ લક્ષણ છે.

કોઈપણ જાતની પીડા અગર વ્યાધિ શીવાય ઉંઘ કમતી થતી આવે ત્યારે તે પર તુરત ધ્યાન દેવું જોઈએ અને સારા વૈદ્ય કે દાકતરની સલાહ લેવી જોઈએ.

ઉપર પ્રમાણે માનસિક નબળાઈના ચિન્હોની સાથે થોડી થોડી શારીરિક નબળાઈ પણ જણાય છે અને સહેજસાજ અંગબળનું કામ કરવામાં આવે તો અગરતો થોડુંધણું ચાલવામાં આવે તો શ્રમ પહોંચે છે અને હાથેપગે કળતર જણાય છે.

એ શીવાય સ્વભાવનું ચીડીયાપણું, ખીકણપણું, તથા વહેમી પ્રકૃતિ એ પણ આ વ્યાધિના સૂચક ચિન્હો છે જે પુરૂષો શાંત મગજના, આનંદી અને હીંમતવાળા હોય છે તેના સ્વભાવમાં વગર કારણે ફેર પડવા માંડે અને સેજસાજ કારણથી ચીડાઈ જતા.

જોવામાં આવે તો તે આ વ્યાધિના લીધે હશે એમ સહજ અનુમાન શકે છે.

ઉપર કહેલા લક્ષણો આ વ્યાધિના શરૂઆતના લક્ષણો છે અને જો તેટલા ઉપરથી પણ બેદરકારી રાખવામાં આવે તો આખરે આ વ્યાધિ તેના ઉચ્ચ સ્વરૂપમાં Advanced stage આવી જાય છે.

General course of a typical case of Advanced or second stage of Neurasthenia.

ન્યુરેસથેનિયાના બીજા દરજ્જાના સામાન્ય લક્ષણો.

ઉપર પ્રમાણે આ વ્યાધિના શરૂઆતના અથવા પહેલા દરજ્જાના લક્ષણો છે અને જો તે યોગ્ય ઉપચારથી શાંત પડી જાય તો ઠીક, પણ જો તે પ્રમાણે શાંત ન પડે તો આખરે આ વ્યાધિ નીચે પ્રમાણે તેના ઉચ્ચ સ્વરૂપમાં આવી જાય છે.

શરૂઆતમાં જે માનસિક નબળાઈ જણાતી હતી તે હવે દીન-પરદીન વધતી જાય છે. જરાપણ લખવા, વાંચવા કે વીચારવાનું કામ થઈ શકતું નથી, અને આગ્રહથી કરવા જાય તો થોડી વારમાં 'માથું ચડી આવે છે. માનસિક નબળાઈ વધતાં દરદીની યાદશક્તિ પણ કમી થઈ આવે છે અને સાધારણ વાતનું પણ વિસ્મરણ થઈ જાય છે. માનસિક નબળાઈની સાથે શારીરિક નબળાઈ પણ બહુ જણાય છે. દરદીમાં સાધારણ અંગબળનું કામ કરવાની તેમજ થોડુંક ઢાલવા ચાલવાની પણ શક્તિ જોઈએ તેવી રહેતી નથી, અને સહેજસાજ કામ કરતાં અગરતો થોડુંક ચાલતાં થાકી જવાય છે. શારીરિક નબળાઈની સાથે શરીરમાં અનેક ઠેકાણે દુખાવા જેવું જણાય છે અને ડોક, કમર તથા બરડો દુઃખવાની ફરીયાદ દરદી કાયમ કર્યા કરે છે, તેમજ થોડી ઘણી વારમાં દરદીના હાથેપગે ખાલી ચડી આવે છે તથા શરીર ઉપર જાણે કીડીયો અગર જીવડા ચડતા હોય તેવી ભ્રમણા દરદીને થઈ આવે છે. બીજું ઉંધ કે જે દરદીને અગાઉ થોડી ઘણી આવતી હોય તે પણ દીન પરદીન કમતી થતી જાય છે અને કેટલીક

વાર દરદી પથારીમાં પડ્યો. પડ્યો આમતેમ પડખા ફેરવી રાત્રીનો મોટો ભાગ કાઢે છે અને છેવટે પરોઢીયે જરા જરા ઉંધ આવે છે. કુદરતી રીતે ઉંધ લીધા પછી સવારે જેમ દરેક મનુષ્ય સ્વસ્થ અને હુંશીઆર દેખાય છે તેવી રીતે આ વ્યાધિથી પીડાતો દરદી દેખાતો નથી પણ ઉલટો થાકી ગયેલો અને નિરૂત્સાહ દેખાય છે. વ્યાધિ વધતાં દરદીને વખતો વખત ચકરી આવવી શરૂ થાય છે અને ચકરીથી હમણું પડી જવાશે એવી કાયમ ધારિત રહ્યા કરે છે. આ પ્રમાણે થોડા વખત ચાલ્યા બાદ દરદીની પાચન શક્તિ બહુ ખરાબ થઈ જાય છે અને દરદીને જીર્ણ અગ્નિમાં ઘટા *Chronic dyspepsia* જેવું જણાય છે, મંદાગ્નિથી ખોરાકનું પુર પાચન થતું નથી એટલું જ નહીં પણ ખોરાકની અરૂચી થઈ આવે છે. પાચનશક્તિ મંદ હોવાથી દરદીને વખતો વખત બંધકોષ જેવું જણાય છે તેમજ તેથી ઉલટું કેટલાક દરદીને જળસયુક્ત મરડા *Mucous Colitis* જેવું જણાય છે. વ્યાધિ વધતાં દરદીની છાતીનો ધબકારો અનિયમિત થઈ જાય છે, એટલે કોઈવાર ધબકારો વધી જાય છે તો કોઈવાર મંદ પડી જાય છે અને તેથી દરદી બહુજ ગભરામણમાં રહે છે અને પોતાનું શરીર રહેશે નહીં એવી ચિંતામાં કાયમ રહ્યા કરે છે. હૃદયની નબળાઈથી દરદીના હાથપગ પણ થંડા રહે છે અને કોઈ કોઈ વાર દરદીને પરશેવો બહુ વળી આવે છે. સાધારણ મૂસ્કેલીનું કામ આવતાં દરદી ગભરામણમાં આવી પડે છે અને છાતીનો ધબકારો વધી પડીને દરદીને પરસેવાના ઝેબ વળી આવે છે. ઉપર પ્રમાણે દુર્દશા થયા છતાં થોડા વખત બાદ દરદીને સ્વપ્નાવસ્થામાં વીર્યશ્રાવ થવો શરૂ થાય છે તેમજ પીશાબમાં ફોસ્ફોર્બિટસ જેવા ઉપયોગી ક્ષારો જતા જણાય છે અને દરદીને કમતાકાત જેવું જણાય છે અને તેથી દરદીની ચિન્તાનો પાર રહેતો નથી. વધારામાં દરદીના કાનમાં અનેક તરેહના અવાજો થયા કરે છે તથા આંખની દ્રષ્ટીમાં પણ ફેર પડી જાય છે. દરદીને લખતા વાંચતાં પાનાની લીંટીઓ એકબીજામાં

મળી જતી જોવામાં આવે છે અને વાંચતાં મુશ્કેલી પડે છે. આવા ચિન્હો લાંબો વખત ચાલતાં હોય તો દરદી ચિન્તાતુર અને ગમગીનીમાં રહે છે. આખરે દરદીના સ્વભાવમાં પણ ફેર પડી આવે છે, એટલે કે દરદી ચીડીયો, લહેમી, ખડીકણુ અને શરમાળ થઈ જાય છે અને અનેક જાતની માનસિક અવ્યવસ્થાના ચિન્હો જણાય છે. છેવટે દરદીને ક્ષય જેવું જણાય છે અગરતો વાઈ, પક્ષધાત, દીવાનાપણું અગર નયુંસકપણું વિગેરે મહા વ્યાધિઓ લાગુ પડી આવી દરદી દુઃખી અને કંટાળાયુક્ત જીવન ભોગવે છે.

Principal symptoms of chronic neurasthenia In details.

જીર્ણ ન્યુરેસ્થેનીયાનાં મુખ્ય લક્ષણોનું વિગતવાર વર્ણન.

Mental weakness=માનસિક નબળાઈ—આ વ્યાધિ

શરૂ થતાં દરદીને શરૂઆતમાં માનસિક નબળાઈ જણાવા માંડે છે અને વખત જતાં તે વધારે ને વધારે સખત સ્વરૂપમાં આવતી જણાય છે. દરદી લખવા, વાંચવા કે વીચારવાનું કામ શાંતિથી કરી શકતો નથી અને જો બળાત્કારે કરવા જાય તો માથું દુખવા આવી જાય છે. અને તે કામ ફરજિયાત મૂકી દેવું પડે છે. પ્રથમ જે કામ દરદી આનંદ અને ઉત્સાહથી કરતો તે તેને કંટાળા રૂપ લાગે છે અને તે એટલે સુધી કે સાધારણ કાગળ કે ચીટ્ટી લખવી વાંચવી હોય અગર તો સાધારણ નામુંડામું અગર હીસાબ સમજવો હોય તો તે કામ તેને બહુ મોટું જણાય છે.

Headache=માથાનો દુઃખાવો—માથાનો દુઃખાવો એ પણ આ વ્યાધિનું એક મુખ્ય લક્ષણ છે. સહેજ કારણથી દરદીનું માથું દુઃખવા આવી જાય છે અને ત્યાં પણ જ્યારે કાંઈ લખવા, વાંચવા કે વીચારવાનું કામ કરવામાં આવે ત્યારે તો ખાસ કરીને માથું દુઃખવા આવી જાય છે. વ્યાધિ વૃદ્ધિ પામતાં માથામાં વિચિત્ર પ્રકારની વેદનાઓ જણાય છે અને મગજ જાણે ખાલી પડી ગયું હોય.

તેમ જણાય છે. કોઇ કોઇ વાર જાણે છરીથી કોઈ કાપતું હોય અગર સખત થાળ આવતું હોય તેવી વેદના માથામાં જણાય છે. કેટલીક વાર જાણે કોઇ વસ્તુથી મગજ જકડી લીધું હોય અગર તો માથાપર બારે બોળે મૂક્યો હોય તેવી લાગણી થાય છે. આ શીવાય બીજા અનેક લાગણીઓ તથા વેદના માથાના દુખાવાની સાથે જણાય છે. માથાનો દુઃખાવો કેટલીક વાર આંખની આસપાસ વધારે જણાય છે અને તે દુઃખાવો જાણે આંખના કોઇ વ્યાધિના લીધે હશે એમ અનુમાન થાય છે. ટુંકામાં માથાનો દુઃખાવો એ આ વ્યાધિનું એક સર્જાતનું સૂચક ચિન્હ છે અને તેથી જ્યારે જ્યારે મગજમારીનું કામ કરતાં વખતો-વખત માથાનો દુઃખાવો થઇ આવતો જોવામાં આવે ત્યારે પૂરતો ખ્યાલ રાખી યોગ્ય ઉપચારો કામે લગાડવા જોઈએ. આંખની કોઇ વિકૃતિ જણાય તો તુરંતજ યોગ્ય ચરમા લઈ લેવા જોઈએ.

Sleeplessness-કમતી નિંદ્રા અથવા અનિદ્રાપણ-

મગજ અને મનજાતંતુઓની નજાગાઇ જણાતાં દરદીની ઉંઘમાં ફેર પડી જાય છે એટલે કે દરદીની ઉંઘ કમી થઇ જાય છે. સર્જાતમાં ઓછી વધતી ઉંઘ આવે છે પણ વ્યાધિ વધતાં ઉંઘ બહુજ કમતી થઈ જાય છે અને કદાચ થોડીધણી જે ત્રુટક ઉંઘ આવે છે તેમાં પણ ખરાબ અને ભયંકર સ્વપ્નાથી ખસેલ પહોંચે છે. ઉંઘ બરોબર નહીં આવવાથી દરદીનું મન મુંઝાયા કરે છે અને અનેક જાતના તર્ક વિતર્કોમાં આખી રાત્રિ પથારીમાં બહુજ કંટાળા ભરેલી રીતે કાઢવી પડે છે. કેટલાક દરદીને સુતા પછી થોડીધણી ઉંઘ આવી થોડા વખત બાદ ઉંઘ જતી રહી બાકીની રાત્રિ એમને એમ જાગતાં જાગતાં પથારીમાં આડા અવળા પડખાં ફેરવી કાઢવી પડે છે. કેટલાક દરદીને રાત્રિનો મોટો ભાગ બરોબર ઉંઘ નહીં આવતાં છેવટે થાકી જવાથી રાત્રિના પાછલા ભાગમાં જરા તેમાં ઉંઘ આવે છે અને સવારે દરદી નિસ્તેજ અને નિસ્સાહ સ્થિતિમાં ઉઠે છે. ટુંકામાં કહેવાનું કે મગજ અને મનજાતંતુઓ નજાગાં પડતાં દરદી ઉંઘની બહુજ વિટંબનામાં પડે છે.

કુદરતી રીતે દરેક તંદુરસ્ત મનુષ્યને ઉંઘ ખરોખર આવવી જોઈએ અને જ્યારે કોઈ ખાસ કારણ શીવાય કમતી ઉંઘ આવે અને તે પ્રમાણે હમેશાં બને તો તે કોઈ મોટા વ્યાધિની આગાહી સૂચવે છે, માટે જ્યારે નિયમિત રીતે ઉંઘ કમતી થતી આવે ત્યારે તેના ચાંપતા ઉપાયો લેવા જોઈએ.

Loss of memory=યાદશક્તિનું કમી થવું—મગજ તથા મગજતંતુની નબળાઈ જણાતાં દરદીની યાદશક્તિ પણ ઓછી વધતી કમી થઈ જાય છે. કોઈપણ વાતચીત કે વસ્તુ જે તુરત યાદ આવવી જોઈએ તે જલદીથી યાદ આવતી નથી અને તેથી દરદી બહુજ કંટાળી જાય છે. કેટલીકવાર દરદી કોઈપણ કારણસર અગર કોઈ ચીજ કે વસ્તુ લેવા એક ઓરડામાંથી બીજા ઓરડા પાસે તે માટે ગયો હોય પણ ત્યાં ગયા પછી પોતે શું કામ માટે આવ્યો છે તે પણ કેટલીકવાર યાદ આવતું નથી. આ પ્રમાણે દરદી લંબાતાં દરદીની યાદશક્તિ આખરે બહુજ ખરાબ થઈ જાય છે.

Vertigo or giddiness=ફેર અગર ચકરી આવવી—મગજ અને મગજતંતુની નબળાઈ વધતાં દરદીને વખતોવખત ચકરી આવવા માંડે છે. ચકરી કેટલીકવાર સાધારણ હોય છે પણ કેટલીક વાર તો ઉઠતાં બેસતાં જાણે હમણાં ચકરી આવશે અને તેથી પડી જવાશે એવો કાયમ ભાસ થયા કરે છે. ચકરીને લીધે કોઈ કોઈવાર આસપાસની ચીજો જાણઅજ્ઞર ફરતી હોય તેમ જણાય છે. તેમજ જમીન જાણે ઉંચી થઈને તેની પાસે આવતી હોય તેમ જણાય છે.

Physical weakness=શારીરિક નબળાઈ—ઉપર કહેલ માનસિક નબળાઈનાં ચિન્હો જેવાં કે માથાનો દુઃખાવો, અનિદ્રાપણું, યાદશક્તિનું કમી થતાં જવું તથા વખતોવખત ફેર અગર ચકરી આવ્યા જવી વિગેરે ચિન્હોની સાથે શારીરિક નબળાઈનાં ચિન્હો પણ આ વ્યાધિ ખરોખર લાગુ પડી આવતાં દરદીને તેટલોજ

ત્રાસ આપે છે. દરદી તદ્દન અશક્ત અને નિર્મોહ્ય જેવો થઈ જાય છે, થોડુંક હાલતાં ચાલતાં શ્વાસ ચડી આવે છે અને જરાપણ અંમ વાળીને કામ કરતાં શ્રમ પહોંચી આવે છે અને તે એટલે સુધી કે પોતાનાં લુગડાં પહેરવા તથા ઉતારવામાં પણ શ્રમ પહોંચી આવે છે, અને જો દરદી અંગ્રેજી ઢાળ પ્રમાણે રહે તો હોય તો તેના કોટ, પાટલુન, શુટ તથા કમરપટો વિગેરે પહેરવા તથા ઉતારવામાં એક મોટી આશ્વત સમાન જણાય છે, અને તેને માટે નોકર ચાકરની મદદ લેવી પડે છે. શારીરિક નળજાઈમાં ખાસ કરીને હાથ, પગ તથા કરોડરજીનની નળજાઈ વધારે જણાય છે. હાથેપગે કાયમ કળતર જણાયા કરે છે અને થોડી થોડી વારમાં હાથેપગે ખાલીઓ ચડી આવે છે અને હાથપગમાં વિચિત્ર જાતની લાગણીઓ થયા કરે છે. કોઈ કોઈ વાર હાથપગ નાણે જુકા પડી ગયા હોય તેમ જણાય છે, કોઈ કોઈવાર નાણે શરીરપર ફીડીયો ચટકા ભરતી હોય અથવા શરીરપર નાણે કોઈ જાતનાં ઝીણાં જીવડા ચડી ઉતર કરતા હોય તેવો ભાસ થાય છે. કોઈ કોઈ વાર નાણે હાથ પગ જકડાઈ ગયા હોય તેવું જણાય છે. કોઈ કોઈ વાર નાણે શરીરપર થંડું પાણી ટપકતું હોય તેવી લાગણી થઈ આવે છે. આ પ્રમાણે વ્યાધિ લાંબાતા હાથપગની ધ્રુજ જેવું જણાય છે અને કાંઈપણ ચિન્તા અથવા ગભરાટ થાય તેવી હકીકત બની હોય તો ધ્રુજ વધારે જણાય છે. બીજાં આ વ્યાધિ લાગુ પડતાં કમર, પીઠ તથા બરડામાં ઠેકાણે ઠેકાણે દુખાવો જણાયા કરે છે, દુખાવો કોઈવાર સાધારણ હોય છે તો કોઈ કોઈવાર સખત સ્વરૂપમાં જણાય છે, દુખાવો એકજ ઠેકાણે રહેતો નથી પણ ઘડીકમાં અમુક ભાગમાં જણાય તો થોડીવાર પછી બીજા ભાગમાં જણાય છે અને આ પ્રમાણે ઠેકાણે ઠેકાણે દુખાવો જણાયા કરે છે. કરોડરજીનના ભાગમાં પણ વિચિત્ર જાતનો દુખાવો જણાયા કરે છે અને તેથી દરદી તદ્દન કંટાળી જાય છે.

Chronic dyspepsia=જીર્ણ અભિમાંઘના અને

અરુચી—અભૂત્સ, અરુચી તેમજ પેટના ખીજ કેટલાક ઉપદ્રવોથી આ વ્યાધિથી પીડાતો દરદી આખરે હેરાન થાય છે. આસ્તે આસ્તે દરદીની પાચનશક્તિ બહુ ખરાબ થતી આવે છે અને તે બાબતની દરદી ક્યારેક બહુજ કરે છે. અભૂત્સ અને મંદાગ્નિની સાથે દરદીને પેટમાં વખતો વખત દુખાવો પણ જણાય છે અને વાયુનું જોર વધી આવી પેટમાં ગડબડાટ રહ્યા કરે છે. કેટલીકવાર દરદીને લુખ જેવું જણાય છે પણ અભૂત્સ થવાની ંહીકથી દરદી પુરું ખાઈ શકતો નથી અને ખાય તો પેટમાં બોબ્બ જેવું જણાય છે અને ઓછો વધતો દુખાવો જણાય છે એટલે એકંદરે જોષ્ઠતા પ્રમાણમાં ખોરાક નહીં લેવાયાથી શરીરનું યોગ્ય પોષણ નહીં થતાં દરદી દીવસે દીવસે લેવાતો જાય છે. કેટલાક દરદીને ખોરાકનો તદ્દન અભાવ થઈ જાય છે અને એકે જાતનો ખોરાક પસંદ આવતો નથી. કેટલાક દરદીને ખોટી લુખ લાગ્યા જેવું જણાઈ આવી અમુક અમુક પદાર્થો ખાવાનું મન થાય છે, પણ થોડાક કોળીયા લીધા પછી તે તરતજ ધરાયા જેવો લાગે છે અને વધારે ખાઈ શકતો નથી. કેટલાક દરદીને હારમક રોગ જેવું થઈ આવે છે અને તેથી દરદી અમુક વખત વધારે પ્રમાણમાં ખોરાક લે છે અને તેના પરિણામે આખરે સખત અભૂત્સ જેવું થઈ આવી દરદી હેરાન થાય છે. એકંદરે આ વ્યાધિ લાગુ પડતાં દરદીને અગ્નિમાંલતાના સામાન્ય લક્ષણો જેવાંકે પેટનો દુખાવો, પેટમાં વાયુનું જોર, ગડબડાટ, છાતીમાં બળતરા, ખાટા અને ખરાબ ઓડકાર વિગેરે ઉપદ્રવો અવાનવાર જણાઈ આવી દરદી બહુજ હેરાન થાય છે.

Constipation, Diarrhoea and Mucous Colitis—બંધકોષ, ઝાડા અને મ્યુકસ કોલાઈટીસ—આ વ્યાધિમાં મંદાગ્નિની સાથે દરદીને ઘણું કરીને ઓછી વધતી દસ્તની કબજિયાત જેવું જણાયાં કરે છે અને તેથી ઉલટું કેટલાક દરદીને ઝાડા જેવું પણ જણાય છે, અને કેટલાક દરદીને બંધકોષ અને

ઝાડો એમ અનુક્રમે જણાય છે એટલે થોડા દીવસ કમજીયાત જેવું જણાઇ આવી પેટમાં ભરાવો થયેથી દરદીને ઝાડો થઇ આવે છે. આ શીવાય કેટલાક દરદીને Mucous Colitis એટલે જલસયુક્ત જીર્ણ મરડા જેવું પણ જણાય છે અને તે પ્રમાણે લાંબો વખત ચાલ્યા કરે છે. જીર્ણ મળાવરોધ તથા મ્યુકસ કોલાઇટીઝ એ ધણીવાર આ વ્યાધિના એક લક્ષણરૂપે જણાતાં હોય છે, પણ કેટલીકવાર તો જીર્ણ મળાવરોધ તથા મ્યુકસ કોલાઇટીઝ નામના વ્યાધિના પરિણામે પણ આ વ્યાધિ લાગુ પડી આવતો જોવામાં આવે છે.

Palpitation and other cordiac Symptoms

છાતીનો ધપકારો તથા હૃદયની નબળાઇના બીજાં લક્ષણો— ઉપર કહેલા લક્ષણોથી દરદી હેરાન હોય છે તેમાં છાતીનો ધપકારો તથા હૃદયની નબળાઇના બીજાં લક્ષણો દરદીનું ધ્યાન ખેંચે છે. છાતીનો ધપકારો કેટલીકવાર સાધારણ હોય છે અને કેટલીકવાર જરા વધારે હોય છે. કેટલીકવાર છાતીમાં શળ આવતું હોય તેમ જણાય છે અને તેથી હમણાં પ્રાણુ નીકળી જશે એવી ધાસ્તિ દરદીને કાયમ રહ્યા કરે છે. હૃદયના ધપકારાથી દરદી હમેશાં ચિન્તાતુર રહે છે. દરદીના હાથ પગ થંડા રહે છે અને થોડી થોડીવારમાં દરદીને પસીનો વળી આવે છે. કેટલીકવાર છાતીનો ધપકારો બહુ મંદ પણ પડી જાય છે. એકંદરે આ વ્યાધિમાં હૃદયની નબળાઇ દરદીને બહુજ ત્રાસ આપે છે.

Seminal and Sexual disorders—વીર્ય અથવા ધાતુના તેમજ પુરુષત્વ સંબંધી જનનેદ્રિના ઉપદ્રવો— આગળ જતાં ઉપરનાં અર્થાં લક્ષણો ઉપરાંત વધારે તુકશાનકારક અને દરદીને બહુજ ત્રાસદાયક ચિન્હ તરીકે વીર્ય અથવા ધાતુની તેમજ જનનેદ્રિની અશક્તિના બીજાં કેટલાંક ઉપદ્રવો જણાય છે. એક તરફથી દરદીના શરીરમાં અશક્તિ તો ચાલુજ હોય છે, તેમાં ધાતુક્ષય અગર સ્વપ્નાવસ્થામાં અગર બીજી રીતે વખતોવખત વીર્યભાવ થવો

ચાલુ થાય છે અને વીર્ય અથવા ધાતુની નબળાઈના અનેક ચિન્હો જણાવાં માંડે છે. વખત જતાં આ પ્રમાણે વીર્યનો ક્ષય ચાલુ રહેતાં દરદી બહુજ કમતાકાત થઈ જાય છે અને આખરે તદ્દન નબળાઈ આવી જઈ દરદી નપુંસક જેવો થઈ જાય છે.

એટલે કે જનનેંદ્રિની જાત્રત શક્તિમાં પણ ન્યૂનતા આવી જાય છે. આ પ્રમાણે લક્ષણો જણાતાં દરદી હમેશાં ચિન્તાતુર અને ગમ-ગીનીમાં રહે છે. ઉપર કહેલાં બધાં લક્ષણો આ વ્યાધિના ચિન્હરૂપે જણાય છે તેમજ કેટલીકવાર ઉપર કહેલા કારણોથી જ આ વ્યાધિનું બીજ રોપાયેલું હોય છે.

Urinary disorders-પીશાબના ઉપદ્રવો—આ વ્યાધિ લાગુ પડતાં દરદીને પીશાબના કેટલાક ઉપદ્રવો પણ જણાયા વીના રહેતા નથી. દરદીને મૂત્રપીંડ અગર ગુરદાના ભાગમાં થોડો થોડો દુખાવો જણાયા કરે છે અને પીશાબના પ્રમાણ તથા સ્વરૂપમાં ઓછો વધતો ફેરફાર થઈ આવે છે. કેટલાક દરદીને અદ્યમૂત્રતા જેવું જણાય છે એટલે આખા દીવસમાં માત્ર ઘણું ઓછો પીશાબ ઉતરે છે. તેથી ઉલટું કેટલાક દરદીને થોડી થોડી વારે પીશાબ કરવાની હાજત જણાયાં કરે છે પણ પીશાબ કરવા જતાં માત્ર થોડો પીશાબજ ઉતરે છે અને વારંવાર આ પ્રમાણે થયા કરે છે, કેટલાક દરદીને તેથી ઉલટું બહુમૂત્રતા જેવું જણાય છે અને વારંવાર પીશાબ કરવા જવું પડે છે અને પીશાબ પણ પ્રમાણમાં વધારે ઉતરે છે.

ઉપર પ્રમાણે પીશાબના પ્રમાણના ઉપદ્રવો ઉપરાંત દરદીને પીશાબના સ્વરૂપના પણ કેટલાક વીકારો જણાય છે એટલે કે પીશાબમાં ઑઝેલીક એસિડ, ફોસ્ફેટસ તેમજ એલ્યુમીનમ વિગેરે પદાર્થો પણ જતાં જોવામાં આવે છે. કેમ કે દરદીને પીશાબમાં સેજસાજ સાકર જતી પણ જોવામાં આવે છે. તે શીવાય લોહીમાં યુરીક એસીડની વૃદ્ધિ થવાથી પણ આ વ્યાધિ લાગુ પડી આવતો જોવામાં આવે છે.

Mental and Psychesthenic symptoms.

માનસિક અવ્યવસ્થાના લક્ષણો.

મગજ અને મગજતંતુની નબળાઇ વધતાં અને તે પ્રમાણે લાંબો વખત ચાલતાં આખરે દરદીને અનેક જાતના માનસિક અવ્યવસ્થાના લક્ષણો જણાય છે. શરૂઆતમાં દરદીના સ્વભાવમાં ફેર પડવા માંડે છે, એટલે કે જે મનુષ્યો હમેશાં આનંદી અને શાંત સ્વભાવના હોય તે પણ કોઈ અને ચીડીયા થઇ જાય છે અને સહેજ સાજ નજીવી બાબતમાં પણ પોતાનો મીઠાજ ખોઇ ગેસે છે અને સાધારણ રમત ગમતમાં પણ નજીવા કારણથી છેડાઇ જાય છે, તેમજ હમેશાં જેઓને બચ્ચાંઓની સાથે રમત ગમત કરવાની ટેવ હોય છે તેઓ પણ મગજની નબળાઈના લીધે બચ્ચાંઓ પર નકામાં ગુરસે થઇ જાય છે અને વખતે બચ્ચાંઓને લગાવી પણ દે છે.

આ જાતની નબળાઇમાં આખરે દરદીને અનેક જાતની ખોટી ખઠીકો લાગે છે તેમજ દરદીને ખોટી ખોટી અનેક જાતની ખાસી-મતો અગર ટેવો પડી જાય છે, તેમજ દરદીના મનમાં અનેક જાતના આડા અવળા વીચારો ઠસી જાય છે તેમજ દરદી બહુજ અસ્થિર મનનાં થઇ જાય છે.

બાધિ વધતાં દરદી બહુજ ખઠીકણુ બની જાય છે. કેટલીક વાર દરદી એવો તો ખઠીકણુ બની જાય છે અને એવી એવી વિચિત્ર પ્રકારની ખઠીકો લાગે છે કે બીજા તંદુરસ્ત માણસને બહુજ અજાણી લાગે છે. કોઇ કોઈ વાર દરદી પાસે બે ચાર માણસો હાજર હોય છતાં પોતે એકલો છે એમ માની લે છે, તેમજ તે એકલો રહી શકતો નથી અને જ્યારે તે ખરેખરો એકલો હોય જ્યારે તેને બહુજ ખઠીક લાગે છે. Monophobia અને તેને ગભરામણુ થઇ આવે છે, બીજું કોઇ કોઇ વાર જાણે પોતે કોઇ બંધ જગામાં પુરાઇ ગયો હોય તેમ તેને ભાસ થઇ આવે છે અને ખરેખરો જો તે કોઇ બંધ જગામાં હોય ત્યારે તે બહુજ ખઠીએ છે. Claustrophobia

અને જરા પણ ખડખડાટ અગર કાંઈક અવાજ થાય કે તે ગભરાઈ ઉઠે છે. ખીજું કોઈ કોઈ વાર દરદી ઘરમાં બેઠો હોય છતાં જાણે પોતે કોઈ ખુલ્લી જગામાં અગર વિશાળ મેદાનમાં હોય તેમ તેને જણાય છે, અને જ્યારે ખરેખરો તે તેવી જગામાં હોય ત્યારે તે બહુજ ગભરાય છે. Agoraphobia અને પરસેવાના ઝેર વળી આવી બીજી ઉઠે છે અને ત્યાંથી એકલો યોગ્ય સ્થળે જઈ શકતો નથી અને કોઈ ખીજા માણસની અગર તો છેવટે કોઈ નાના ખચ્ચાંની પણ મદદ યોગ્ય સ્થળે પહોંચવા લેવી પડે છે તેમજ લાકડી અગર છત્રી વિગેરેનો ચાલતા ટેકા લેવો પડે છે.

આ શીવાય બીજી અનેક જાતની ખહીકો દરદીને જણાયા કરે છે. દાખલા તરીકે કોઈ વાર તેને એવું લાગી આવે છે કે હમણાં કાંઈ વસ્તુ ઉપરથી તેના માથા ઉપર પડશે. Batophobia, કોઈ કોઈ દરદીને પોતાને કાંઈક રોગ લાગુ પડશે એવી ધારિત રહ્યા કરે છે અને તેમાં પણ ખાસ કરીને કોઈ એવી રોગ લાગુ પડી આવવાની ધારિત વધારે રહ્યા કરે છે. Pathophobia અને તેટલા માટે જો કોઈ તેવી ચીજને અડકાઈ જવાયું હોય તો તે તરતજ નહાઈ નાંખે છે એટલુંજ નહીં પણ સામાન્ય છીટછાટને લીધે તે દીવસમાં બેચાર વખત નાહ્યા કરે છે. તે પ્રમાણે કોઈ કોઈ દરદીને રેલવે અગર બીજી મુસાફરીની ખહીકો લાગે છે એટલે કે મુસાફરી દરમ્યાન તેને કાંઈ અકસ્માત થશે અગર કોઈ બીજી આક્રમક આવશે એવી ખહીક કાયમ રહ્યા કરે છે Siderodrophobia. તેવીજ રીતે કોઈ કોઈ દરદીને આકાશની વીજળી અગર ગડગડાટની બહુજ ખહીક લાગે છે. Siderophobia or Astrophobia અને તેથી વીજળી અને ગડગડાટ વખતે ઘરની બહાર નીકળી શકતો નથી એટલુંજ નહીં પણ બારીમાંથી બહાર ડોકીયું સરખું પણ મારી શકતો નથી. ટુંકામાં આખરે દરદીને દરેક જણની અને દરેક વસ્તુની ખોટી સાચી ખહીકો લાગ્યા કરે છે. Pantophobia.

બહીકની સાથે દરદી શરમાળ પણ બહુજ થઈ જાય છે અને કોઈ પણ અનુભવા માણસની હાજરીમાં કોઈ પણ વાતચીત અગર કોઈ પણ કામકાજ કરી શકતો નથી. તંદુરસ્ત સ્થિતિમાં જે મનુષ્યે બહુજ વાચાળ અને ગમે તેની સાથે વાતચીત અગર મુલાકાત લઈ શકે તેવા હોય તેઓ પણ આ વ્યાધિના લીધે કોઈ નવો માણસ આવ્યો હોય તો તેનાથી શરમાઈ દુર ભાગે છે.

બીજું આ વ્યાધિના લીધે દરદીની પ્રકૃતિ દરેક બાબતમાં શંકાશીલ થઈ જાય છે. દરદીએ પોતે કોઈ કામ બરોબર કર્યું હોય છતાં પોતાની જાતનો ભરેલો રહેતો નથી. દાખલા તરીકે પોતે ઘડીયાળને ચાવી આપી હોય છતાં પોતે ચાવી આપી છે કે નહીં તેનો વીચાર કર્યા કરે છે, ઘર અગર દુકાને તાળું દીધું હોય છતાં તાળું દીધું હશે કે નહીં તેનો વીચાર કર્યા કરે છે, ગાડી અગર ટ્રેનમાંથી ઉતર્યા પછી પોતાનો બધો સામાન સંભાળી લીધો હોય છતાં પછવાડે કોઈ રહી ગયું હશે તેની શંકા રહ્યા કરે છે અને એવી એવી ઘણી બાબતમાં શંકા રહ્યા કરે છે.

બીજું આ જાતની નબળાઈમાં દરદીનું મન એવું તો ના હિમત અને અસ્થિર બની જાય છે કે દરદી પોતે કોઈ પણ જોખમદારીનું કામ કરી શકતો નથી અને કદાચ તે થોડું ધણું કરતો હોય અગર કરે તો તેમાં પોતાની કોઈ ભુલ થઈ ગઈ હશે અગર તો ભુલ થઈ જશે એવું પોતે માની લે છે. અને પોતે કોઈ પણ ખાતાનો મુખી Head હોય છતાં પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે કામ કરી શકતો નથી અને પોતાના તાબાના માણસને વશ થઈ જાય છે.

બીજું કોઈ કોઈવાર દરદીને અમુક જાતની વિચિત્ર ટેવ પડી છે. કેટલાક દરદીને ઘરમાંથી બહાર નીકળતાં પહેલાં ઘરની આજુબાજુ ચીજોને હાથ અડાડવાની ટેવ પડી જાય છે, કેટલાંકને અમુક ચીજો ગણીને ઘરની બહાર નીકળવાની ટેવ પડી જાય છે, તેવી રીતે કેટલાક દરદીને શરીરની બીજી કોઈક વસ્તુ અગર ચાળા કરવાની

ટેવ પડી જાય છે એટલે કે દરદીને ભ્રમિત ચિત્તના મનુષ્યના જેવી અનેક જાતની કેટલીક કુટેવો પડી જાય છે કે જે કયાં શીવાય દરદીથી રહેવાતું નથી અને તેને સમજાવીને અટકાવ્યા છતાં પણ તે થઇ જાય છે.

ઉપર પ્રમાણે દરદીની મનની સ્થિતિ બહુજ ખરાબ થઇ જાય છે. અને અનેક જાતનાં માનસિક અવ્યવસ્થાના ચિન્હો જણાય છે. આ પ્રમાણે માનસિક અવ્યવસ્થાના ચિન્હો જે કેસમાં જણાતાં હોય તેને વિક્કાનોએ Psychesthesia નામ આપ્યું છે.

બીજાં પરચુરણ લક્ષણો—ઉપર ગણાવ્યાં તે શીવાય બીજાં કેટલાક લક્ષણો દરદીને જણાય છે. દરદીને ગરદન, પીઠ, કમર અને કરોડરજી. Spinal cord વિગેરેમાં ઓછો વધતો દુખાવો અને પીડા રજા કરે છે. અને હાથ પગમાં કાયમ કળતર થયા કરે છે, તેમજ થોડી થોડી વારમાં હાથ પગે ખાલીઓ ચડી આવે છે. તે શીવાય દરદીના શરીરના દરેક ભાગમાં વિચિત્ર પ્રકારની વેદના યુક્ત લાગણીથી થાય છે. તેમજ દરદીના મનજાતંતુઓ બહુજ તેજ દેખાય છે. દરદીને કોઇ પણ સાધારણ ચીજનો સ્પર્શ થયો હોય અગર તો કોઇ બીજાના હાથનો સ્પર્શ થયો હોય તો પણ જાણે કોઈ ભારે ચીજ અફળાણી હોય તેમ તેને જણાય છે. કોઈ કોઈ વાર દરદીના શરીર પર કીડીયો ચટકા ભરતી હોય અગર તો શરીરે જીવડા ચડતા હોય અગર તો શરીર પર ધીમી ધીમી પાણીની ધાર પડતી હોય તેવો ભાસ થાય છે. કોઇ કોઇ વાર દરદીના હાથ પગ જુઠા પડી ગયા હોય તેમ જણાય છે અને આ પ્રમાણે અનેક જાતની લાગ-ણીઓ થયા કરે છે.

બીજું આવા દરદીની આંખની દ્રષ્ટીમાં પણ વિષમતા જણાય છે. આંખની આસપાસ કળતર અને દુખાવા જેવું જણાય છે. વાંચતાં વાંચતાં ચોપડીયોની લીટીઓ જાણે એક બીજામાં મળી જતી હોય

તેમજ જણાય છે. આ પ્રમાણે અનેક જાતની આંખની લાગણીઓ જણાયા કરે છે.

આંખની પેઠે કાનમાં પણ અનેક જાતની વિચિત્ર લાગણીઓ થાય છે. કાનમાં અનેક જાતના અવાજો સંભળાયા કરે છે, કોઈ આસ્તેથી બોલતું હોય તોપણ દરદીને તેનો મોટો અવાજ આપતો હોય તેમ જણાય છે અને તેથી આવા દરદી પાસે બહુજ શાંતિ રાખવી પડે છે.

આ પ્રમાણે લક્ષણો પૈકી અમુક અમુક લક્ષણો દરદીને જણાઇ આવી તે બહુ લાંબો વખત ચાલ્યા કરે છે. કેટલાક દરદીને વચ્ચે વચ્ચે થોડો વખત આરામ જેવું પણ જણાય છે. કેટલાકને વરસો સુધી આ પ્રમાણે ચાલ્યા કરે છે અને છેવટે દીવાનાપણા જેવા ચિન્હો જણાઇ આવે છે.

Local forms of chronic neurasthenia

જીર્ણ ન્યુરેસ્થેનીયાના સ્થાનિક પ્રકારો—ન્યુરેસ્થેનીયા અથવા મગજ તથા મગજ તંતુની નબળાઈના સામાન્ય લક્ષણો તથા પ્રકારો આપણે અગાઉ કહી ગયા છીએ અને તે પૈકી ઘણાંખરાં લક્ષણો વ્યાધિ દરમ્યાન ઓછા વધતા પ્રમાણમાં દરદીને વહેલા મહોડા જણાઈ આવે છે, અને એ પ્રમાણે ઘણાંખરા લક્ષણો યુક્ત જણાતાં વ્યાધિના પ્રકારને સાર્વજનિક જીર્ણ ન્યુરેસ્થેનીયા. General chronic neurasthenia કહેવામાં આવે છે એટલે કે આ પ્રકારમાં શરીરના ઘણાંખરા અવયવો આ વ્યાધિની અસરથી વિકૃતિ પામેલા હોય છે અને આ પ્રકાર વધારે સામાન્ય છે.

ઉપર પ્રમાણે જો કે મોટા ભાગે સાર્વજનિક જીર્ણ ન્યુરેસ્થેનીયા વધારે પ્રમાણમાં મનુષ્યોને જણાય છે તોપણ કેટલાક દરદીઓમાં એવું પણ જોવામાં આવે છે કે શરીરના બધાં અવયવોમાં એકસરખી અસર નહીં થતાં માત્ર અમુક અમુક લક્ષણોની સાથે અમુક ચોક્કસ અવયવને લગતા ખાસ ધ્યાન ખેંચે તેવા કેટલાક લક્ષણો વધારે

પ્રમાણમાં જણાય છે, જેમકે કોઈ દરદીને માથાનો દુખાવો, મગજની નબળાઈ, યાદશક્તિનું કમી થવું, વખતો વખત ચક્રી આવ્યા જેવું થઈ આવવું તથા ઉંઘનું કમતી થતા જવું વિગેરે. મગજની નબળાઈના ચિન્હો વધારે જણાય છે, ન્યારે બીજા દરદીને હાથે પગે કળતર, કમર, પીઠ તથા ખરડાનો દુખાવો, તથા સારીરિક નબળાઈના ચિન્હો વધારે પ્રમાણમાં જણાતાં હોય છે. તેવીજ રીતે ત્રીજા દરદીને અજીણ, મંદગ્નિ તથા દસ્તની કમજીયાત વિગેરે આમાશય તથા પકવાશયની નબળાઈના ચિન્હો વધારે પ્રમાણમાં જણાતાં હોય છે, તેવીજ રીતે કેટલાક દરદીને મુખ્ય લક્ષણોની સાથે છાતીનો ધપકારો વિગેરે હૃદયની નબળાઈના ચિન્હો વધારે પ્રમાણમાં જણાતાં હોય છે. અને ઘણાંખરા દરદીઓને વીર્ય અથવા ધાતુની નબળાઈના ચિન્હો વધારે પ્રમાણમાં જણાતાં હોય છે, એટલે કહેવાની મતલબ એટલીજ કે કેટલાક દરદીઓને આ વ્યાધિના બધાં લક્ષણો સંપૂર્ણ નહીં જણાતાં અમુક ખાસ અંગને લગતાં કેટલાક લક્ષણો વધારે પ્રમાણમાં જણાય છે. અને તેથી ન્યારે આ પ્રમાણે કોઈપણ ખાસ અંગને લગતાં લક્ષણો વધારે પ્રમાણમાં જેવામાં આવે ત્યારે તેને તે અંગને લગતો ખાસ પ્રકારનો ન્યુરેસ્થેનીયા કહેવામાં આવે છે. અને તે પ્રમાણે વિદ્વાનોએ તેના નીચે પ્રમાણે મુખ્ય સ્થાનિક પ્રકારો પાડ્યા છે. જેમકે ૧ Cerebral neurasthenia-મગજની અશક્તિ, ૨. Spinal neurasthenia-કરોડરજીની અશક્તિ, ૩ Cardiac neurasthenia-હૃદય અશક્તિ, ૪ Gastro-Intestinal neurasthenia= આમાશય તથા પકવાશયની અશક્તિ, ૫. Sexual neurasthenia-જનનેદ્રિની અશક્તિ. અને તે સર્વે પ્રકારોની સામાન્ય સમજણ નીચે પ્રમાણે છે.

Cerebral Neurasthenia.

માનસિક ન્યુરેસ્થેનીયા અથવા મગજની નબળાઈ.

આ પ્રકારના ન્યુરેસ્થેનીયામાં આ વ્યાધિના બીજા સામાન્ય

લક્ષણો ઉપરાંત મગજની નળખાઇના ખાસ લક્ષણો વધારે પ્રમાણમાં જણાય છે. એટલે કે દરદીથી જરાપણ લખવા વાંચવાનું કે વીચારવાનું કામ થઇ શકતું નથી. અને બળાતકારે કરવા જાય તો તરત માથું દુખવા આવી જાય છે અને તે એટલે સુધી કે એકાદ નાનો કાગળ કે ચીઠી લખી વાંચવી હોય અગરતો કોઇનો સાધારણ હીસાખ કરવો હોય તોપણ કંટાળા રૂપ લાગે છે. મગજની નળખાઇની સાથે યાદ શક્તિ પણ દીવસે દીવસે કમી થતી જાય છે અને એકાદ વાત કર્યે થોડો વખત અગાઉ થયેલી હોય તોપણ તુરત યાદ આવતી નથી તેમજ બીજી સામાન્ય વાતનું પણ વખતો વખત વિસ્મરણ થઇ જાય છે. કોઈ કોઈ વાર તો દરદી પોતે અમુક માસ કામ માટે એક ઓરડામાંથી બીજા ઓરડામાં ગયા બાદ પોતે શું કામ માટે આવ્યો છે તે પણ ભુલી જાય છે. આ પ્રકારની નળખાઇ લાગુ પડતાં દરદીની ઉંઘ પણ કમી થઇ જાય છે અને થોડી ધણી જે ઉંઘ આવે છે તે પણ ખરાબ સ્વપ્ના યુક્ત અને ભાંગી ટુટી આવે છે. વખત જતાં દરદીને વખતો વખત ચકરી આવવા માંડે છે અને ચકરીથી પડી જવાનો ભય દરદીને કાયમ રહ્યા કરે છે.

આ પ્રમાણે લાંબો વખત ચાલતાં દરદીની માનસિક સ્થિતિ પણ બહુજ ખરાબ થઇ જાય છે. દરદી ચીડીયો, બીકણ, શરમાળ, અને વહેમી થઈ જાય છે, અને દરદી પોતાનાં વ્યાધિના વિચારમાં જ રહ્યા કરે છે. દરદીને બોલવું, ચાલવું ગમતું નથી અને એકાંતમાં રહેવું ગમે છે, ઘરમાં કોઇ મોટેથી બોલે તો પણ તેનાથી સહન થઇ શકતું નથી. જે મનુષ્યો આનંદી સ્વભાવના હોય તેઓ પણ આ વ્યાધિના લીધે ચીડીયા થઇ જાય છે. દરદી દરેક બાબતમાં શંકા-શીલ અને વહેમી થઈ જાય છે અને અનેક જાતનાં વિચિત્ર પ્રકારના માનસિક અવ્યવસ્થાના ચિન્હો જણાય છે.

આ શીવાય સાર્વૈદિક ન્યુરોસ્થેનીયાના બીજા સામાન્ય લક્ષણો પણ ઓછા વધતા પ્રમાણમાં જણાયાં કરે છે.

Spinal Neurasthenia—કરોડરજ્જુસ્થ-ચુરેસ્થ-નીયા—ચુરેસ્થનીયાના આ પ્રકારમાં આ વ્યાધિના બીજા સામાન્ય લક્ષણોની સાથે કરોડરજ્જુના તેમજ શારીરિક નબળાઈના Physical weakness લક્ષણો વધારે ધ્યાન ખેંચે તેવા સ્વરૂપમાં જણાય છે. થોડુંક હાલતાં ચાલતાં દરદીને શ્વાસ ચઢી આવે છે અને જરા-પણ અંગબળનું કામ કરતાં શ્રમ પહોંચી આવે છે અને તેમાં જો દરદી અંગેજી ઢબ પ્રમાણે રહેતો હોય તો પોતાના કોટ, પાટલુન, છુટ અને કમરપટા વીગેરે પહેરવા એ પણ એક મોટી આશ્વત્સમાન જણાય છે અને દરદીને બીજાની મદદ લેવી પડે છે. શારીરિક નબળાઈમાં ખાસ કરીને હાથ, પગ તથા કરોડરજ્જુની નબળાઈ જણાય છે. હાથે પગે કામ કળતર થયા કરે છે અને થોડીથોડી વારમાં હાથ પગે ખાલી ચડી આવે છે. હાથ પગમાં વિચિત્ર ભ્રમણા લાગણીઓ થયા કરે છે, કોઈ કોઈવાર હાથપગ નળે જુઠા પડી ગયા હોય તેમ જણાય છે. કોઈ કોઈવાર નળે ડીડીયો ચટકા ભરતી હોય તેવી લાગણી થયા કરે છે, તેમજ કોઈ કોઈવાર નળે શરીર પર જીવડા ચડતા હોય તેવો ભાસ થાય છે, કોઈ કોઈવાર હાથપગ નળે જકડાઈ ગયા હોય તેમ જણાય છે. કોઈ કોઈવાર નળે શરીર પર ઠંડું પાણી ટપકતું હોય તેવી દરદીને લાગણી થઈ આવે છે. આ પ્રમાણે વ્યાધિ લંબાતા હાથ પગની ધ્રુજ જેવું જણાય છે અને કાંઈપણ ગભરાટ અગર ચિન્તા થાય તેવી હકીકત બની હોય તો ધ્રુજ એકદમ ઉપડી આવે છે.

આ પ્રકારની કરોડરજ્જુજન્ય અશક્તિમાં ખાસ કરીને કમર, પીઠ તથા બરડામાં ઠેકાણે ઠેકાણે દુખાવો જણાયા કરે છે. દુખાવો કોઈવાર સાધારણ હોય છે તો કોઈવાર સખત સ્વરૂપમાં હોય છે. બીજું દુખાવો એકજ ઠેકાણે રહેતો નથી પણ ધડીકમાં કોઈ ભાગમાં જણાય છે તો ધડીકમાં બીજા ભાગમાં જણાય છે અને આ પ્રમાણે ઠેકાણે ઠેકાણે દુખાવો વારફરતી જણાયા કરે છે. કરોડરજ્જુના

ભાગમાં વિચિત્ર જતનો દુઃખાવો જણાય છે. આ પ્રમાણે દીવસે નળજાઇ વધતી જાય છે અને ન્યુરેસ્થેનીયાના ધણાં ખરા લક્ષણો જણાઇ આવી કેટલીકવાર દરદી ખાટલાવશ સ્થિતિમાં આવી જાય છે.

✓ **Cardiac Neurasthenia—હૃદયસ્થ ન્યુરેસ્થેનીયા**
અથવા હૃદયજન્ય અશક્તિ—આ પ્રકારના વ્યાધિમાં ન્યુરેસ્થેનીયાના સામાન્ય લક્ષણો ઉપરાંત હૃદયની નળજાઇના ચિન્હો વધારે પ્રમાણમાં જણાય છે; હૃદયની ગતિ અનિયમિત થઇ જાય છે એટલે કે કોઇવાર છાતીનો ધપકારો વધી પડે છે તો કોઇવાર છાતીનો ધપકારો મંદ પડી જાય છે. હૃદયની પેઠે નાડીની ગતિ પણ અનિયમિત થઇ જાય છે. કેટલીકવાર છાતીનો દુઃખાવો જણાય છે અને કેટલીકવાર છાતીમાં શળ આવતું હોય તેમ જણાય છે અને તેથી હમણાં પ્રાણ નીકળી જશે એવી દરદીને ગભરામણ થયા કરે છે, હૃદયના અનિયમિતપણાથી દરદી હમેશાં ગભરાયેલો જ રહે છે અને તેવામાં જો કાંઇપણ ચિન્તા અગર ગભરામણનું કામ આવી પડે તો છાતીની ગભરામણ બહુ જ થઇ આવે છે. છાતીની મુંઝવણના લીધે દરદીના હાથપગ થંડા રહે છે અને દરદીને પરસેવો બહુ થયા કરે છે. હૃદયની ગતિ અનિયમિત થવાથી લોહીની શુદ્ધિ પણ જેવી જોઇએ તેવી થતી નથી અને તેથી દરદીના શરીરમાં શીકાશ તથા પાંકુતાં Paleness આવી જાય છે. આ પ્રમાણે થોડા થોડા દીવસના અંતરે હૃદયનો દુખાવો તથા બેચેની ઉપડી આવવાથી દરદી હમેશાં ચિન્તાગ્રસ્ત સ્થિતિમાં રહ્યા કરે છે.

Gastro Intestinal Neurasthenia. આમાશય તેમજ પકવાશયસ્થ ન્યુરેસ્થેનીયા—આ પ્રકારની નળજાઇમાં ન્યુરેસ્થેનીયાના બીજા સામાન્ય લક્ષણો ઉપરાંત પાચનશક્તિની નળજાઇના લક્ષણો વધારે પ્રમાણમાં જણાય છે. પાચન ક્રિયામાં જેને રસો અને દ્રવો Secretions ની જરૂર હોય છે તે બરોબર તૈયાર થતા નથી અને તેથી પાચનક્રિયા બરોબર નહીં થતાં મંદાગ્નિ જેવું

જણાય છે. આ પ્રકારની નબળાઇમાં જઠર, યકૃત, તથા આંતરડા પોતાની નિયમિત ક્રિયા કરી શકતા નથી. શરૂઆતમાં સાધારણ અજીર્ણના ચિન્હો જણાય છે અને તેના લીધે દીવસે દીવસે ખોરાક કમી લેવાતો જાય છે અને ભૂખ ખરોખર લાગતી નથી, કેટલીક વાર તો ખોરાકની તદ્દન અરૂચી જેવું થઇ જાય છે અને કોઇ પણ જાતનો ખોરાક લઇ શકાતો નથી. અને તેમ છતાં જો વધારે ખોરાક લેવામાં આવે તો પેટમાં બોળ જેવું જણાય છે. આ વ્યાધિ લાગુ પડતાં પેટમાં થોડો ઘણો દુખાવો કાયમ રહ્યા કરે છે અને પ્રસંગોપાત વધારે દુખાવો પણ જણાય છે. તે શિવાય પેટમાં વાયુનું જોર વધી આવી પેટમાં ગડગડાટ વધારે પ્રમાણમાં જણાય છે અને પુંઠે દુર્ગંધિયુક્ત વાયુ વારંવાર છુટે છે. કેટલીકવાર પેટમાં ખટાશનું જોર વધી પડી Acidity દરદીને ખાટા ઝોડકાર જેવું જણાય છે. અને પેટમાંથી ખોરાક પાછો ચડી આવતો હોય તેમ જણાય છે. કેટલીક વાર દરદીને ઉલટી પણ થઇ આવે છે અને તે થયા બાદ દરદીને જરા શાંતિ જેવું જણાય છે. તે શિવાય દરદીના પેટના વિસ્તૃત થયાના પણ બીજા ચિન્હો dilation of the stomach જણાય છે.

જેવી રીતે ઘણાંખરાં દરદીને મંદાગ્નિ જેવું જણાય છે તેથી ઉલટું કેટલાક દરદીને ખોટી ભુખ લાગ્યા જેવું જણાયા કરે છે અને તે પ્રમાણે તે દરદી વધારે પ્રમાણમાં ખોરાક પણ લે છે. અને ભરમકરોગના ઘણાંખરાં ચિન્હો જણાય છે. પણ આ પ્રમાણે થોડોક વખત ચાલતાં આખરે દરદીને સખત અજીર્ણના ચિન્હો જણાઇ આવી દરદી દુખદ સ્થિતિમાં આવી પડે છે.

મંદાગ્નિને લીધે દરદીને આંતરડાની અનેક વિકૃત્તિઓ પણ વહેલા મહોડી જણાઇ આવે છે. સામાન્ય રીતે કેટલાક દરદીને ઝાડા જેવું થઇ આવે છે અને તેથી ઉલટું કેટલાકને બંધકોષ જેવું જણાય છે. અને કેટલાકને ઝાડા અને બંધકોષ એમ અનુક્રમે જણાયા કરે છે. મોટા ભાગે દરદીને બંધકોષ વધારે પ્રમાણમાં જણાય છે અને દરત

નિયમિત આવતો નથી. ફ્લેસ્તની કબજિયાત ચાલુ રહેવાથી અનેક જાતના વ્યાધિઓ લાગુ પડી આવે છે અને શરીરના દરેક ભાગ પર તેની અસર થાય છે. લાંબો વખત બંધકોષ ચાલુ રહેવાથી દરદીને મ્યુકસ કોલાઇટીઝ Mucous Colitis જેવું જણાય છે અને વખતો વખત ઝાડાની સાથે જલસ પડતો રહે છે અને તેથી દરદી કાયર થઈ જાય છે. આ પ્રમાણે લાંબો વખત ચાલવાથી દરદીનું પોષણ નહીં મળવાથી દરદીની સ્થિતિ દીન પર દીન ખરાબ થતી આવે છે.

Sexual Neurasthenia

or

Neurasthenic Seminal and Sexual weakness.

શૈક્ષ્યઅલ ન્યુરેસ્થેનીયા.

ન્યુરેસ્થેનીયાના ઉપર કહેલા સ્થાનિક પ્રકારોમાં આ પ્રકારનો ન્યુરેસ્થેનીયા એ સૌથી એક મુખ્ય પ્રકાર છે અને આજકાલ જે અનેક જુવાનીઓ તેમજ પુખ્ત ઉપરના મનુષ્યો કે જે સામાન્ય નબળાઇ ઉપરાંત વીર્ય અથવા ધાતુની તેમજ જનનેદ્રિની નબળાઇ ભોગવતા હોય છે તે મોટા ભાગે આ પ્રકારના ન્યુરેસ્થેનીયાના ભોગ ગયેલા હોય છે. આ પ્રકારની ન્યુરેસ્થેનીયામાં ન્યુરેસ્થેનીયાના સામાન્ય લક્ષણો ઉપરાંત વીર્ય અથવા ધાતુની તેમજ જનનેદ્રિની નબળાઈના ધણાખરા લક્ષણો આદિ વધતા પ્રમાણમાં જણાતાં હોય છે, એટલે કે પુરૂષ જે કે તદ્દન નપુંસક થઇ ગયેલો હોતો નથી તોપણ તેની વિષયેચ્છા ઓછા વધતા પ્રમાણમાં કમી થઇ ગયેલી હોય છે તેમજ જનનેદ્રિની ઉત્થાન શક્તિ Erektion પણ થોડી ઘણી ન્યુન થઈ ગયેલી હોય છે; તેમજ વીર્ય અથવા ધાતુ નબળા પડી આવી તેનું બંધન શિથિલ પડી ગયેલું હોય છે અને તેથી તેને વીર્યનો ટકાવ નહીં રહેતાં અર્ધ સમયમાંજ વીર્યશ્રાવ Premature Ejaculation જેવું થઇ આવે છે. એટલે કે ટુંકામાં કહેવાનું કે સામાન્ય નબ-

જામ ઉપરાંત વીર્ય અથવા ધાતુની તેમજ જનનેંદ્રિની પણ નબ-
જાઈ ઓછા વધતા પ્રમાણમાં જણાતી હોય છે.

સેક્સ્યુઅલ ન્યુરેસ્થેનીયાના સામાન્ય અને ખાસ કારણો—ન્યુરેસ્થેનીયાના સામાન્ય કારણો જેવાં કે વધારે પ્રમાણમાં શારીરિક અને માનસિક પરિશ્રમ, ચિન્તા, ભય, દીલગીરી, નીષ્ક-
જતા, નાઉમેદી, તથા હિંદેગ Worry વગેરે શિથિલતા ઉપજાવે તેવા મનોવિકારો, દારૂ, ભાંગ, અપીણ, તથા તમાકુ વિગેરે માદક અને હિતેશક પદાર્થોનો વધારે પડતો ઉપયોગ તથા ટાઇફોઇડ, ધનફ્યુએન્ઝા, મેલેરિયા તથા ઉપદંશ વિગેરે વ્યાધિઓની જીર્ણ વિકૃતિ વગેરે કે જેનું વર્ણન આપણે અગાઉ વીગતવાર આપી ગયા છીએ તે સર્વે કારણોથી પણ ન્યુરેસ્થેનીયાના સામાન્ય લક્ષણો ઉપરાંત વીર્ય અથવા ધાતુની તેમજ જનનેંદ્રિની નબજાઈના લક્ષણો પણ ઓછા વધતા પ્રમાણમાં જણાય છે, તોપણ સામાન્ય કારણોથી પેદા થયેલા ન્યુરેસ્થેનીયામાં તે લક્ષણો માત્ર સાધારણ પ્રમાણમાં હોઈ વધારે ધ્યાન ખેંચે તેવા સ્વરૂપમાં હોતા નથી, પણ ન્યારે સામાન્ય કારણો ઉપરાંત વીર્ય અથવા ધાતુની તેમજ જનનેંદ્રિની નબજાઈ લાવે તેવા ખાસ કારણોનો તેમાં યોગ થાય છે ત્યારે વીર્ય અથવા ધાતુની તેમજ જનનેંદ્રિની નબજાઈના ખાસ લક્ષણો જણાય છે એટલે કે ખરેખરા સેક્સ્યુઅલ ન્યુરેસ્થેનીયાના ખરા કારણો તો મોટા ભાગે તેજ હોય છે. અને તેથી તે ખાસ કારણો કયા કયા છે તે આપણે બરાબર જાણવાની જરૂર છે અને સામાન્ય રીતે તે નીચે પ્રમાણેના છે.

હસ્તદોષ અને અતિ વિષયાસક્તતા—હસ્તદોષ અને વિષયાસક્તતા એ બે કુટેવો આ પ્રકારના ન્યુરેસ્થેનીયાના ખાસ અને મોટામાં કારણો છે. તે શીવાય સૃષ્ટી વિરૂદ્ધ મૈથુનની મહા હાની-કારક કુટેવ પણ આ વ્યાધિનું એક મુખ્ય કારણ હોય છે. આ શીવાય સમાગમ વખતે થાકલા ખાઈ ખાધને અગર તો બીજી બંધેજતી

ફવા લઇને સમાગમના કાર્યનો ખોટી રીતે ટકાવ કરવો, તેમજ મર્મોધાન થતું અટકાવવા માટે સમાગમ વખતે વીર્યશ્રાવ થતી વખતે જનનેદ્રિને બહાર કાઢી બહાર વીર્યશ્રાવ થવા દેવો, તેમજ વીષયની ઉગ્ર ઉગ્રતા થતાં તેને તૃપ્ત કર્યા વીના તેવી વિષયની ઇચ્છામાં અહરનીશ મગ્ન રહેવું વીગેરે કુટેવો પણ આ પ્રકારના વ્યાધિના ખાસ મહત્વના કારણો છે.

On the otherhand, sexual excesses, unnatural prolongation of coitus, buccal coitus, conjugal onanism or withdrawal, masturbation, and long continued sexual crethism with unsatisfied desire, not infrequently induce a condition of all health in which the classical symptoms of neurasthenia are present.

ઉપર કહેલા કારણો શીવાય જનનેદ્રિના ઉપાંગના વ્યાધિઓ જેવાં કે જીર્ણ પ્રમેહ, હસ્તદોષ અગર જીર્ણ પ્રમેહના પરિણામ રૂપ થઈ આવતો પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિનો જીર્ણ વરમ, તેમજ વીર્યશય વીગેરે ઉપાંગોની કેટલીક વિકૃતિઓ Chronic anterior and posterior gonorrhoea, chronic prostatitis from masturbation or gonorrhoea, or chron inflammation of the seminal vesicles and differential ampullations or some imaginory or real rectal diseases. પણ આ પ્રકારના સેક્સ્યુઅલ ન્યુરેસ્થેનીયાના કારણો રૂપ હોય છે, એટલે કે તેવા કારણથી જે નબળાઇ જણાય છે તેનો સેક્સ્યુઅલ ન્યુરેસ્થેનીયામાં સમાવેશ થાય છે.

ઉપરની હકીકત પરથી આપણે જાણી શક્યા છીએ કે ન્યુરેસ્થેનીયાના સામાન્ય કારણોમાં જ્યારે વીર્ય અથવા ધાતુને તેમજ જનનેદ્રિને શિથિલ કરી નાંખે તેવા કારણોનો યોગ થવા પામે છે

ત્યારે ધણું કરીને આ પ્રકારનો વ્યાધિ તેના ખરેખરા સ્વરૂપમાં જણાય છે. સામાન્ય કારણોથી ઉત્પન્ન થયેલા ન્યુરેસ્થેનીયામાં ધાતુ તેમજ જનનેદ્રિની નબળાઈના જે લક્ષણો જણાય છે તે ન્યુરેસ્થેનીયાના લક્ષણ રૂપ હોય છે. જ્યારે સેક્સ્યુઅલ ન્યુરેસ્થેનીયામાં જણાતા લક્ષણોમાં ઉપર કહેલા કારણો તેના ખાસ કારણ રૂપ હોય છે એટલે કે વીર્ય અથવા ધાતુની તેમજ જનનેદ્રિની નબળાઈ એ સેક્સ્યુઅલ ન્યુરેસ્થેનીયાના કારણ રૂપ હોય છે. In ordinary neurasthenia sexual debility is the result of ill health and not its cause while in sexual neurasthenia it is the principal cause-

સેક્સ્યુઅલ ન્યુરેસ્થેનીયાના કેટલાક ખાસ કારણોની સામાન્ય સમજ.

Masturbation and Sexual Excess—હસ્તદોષ અને અતિ વિષયાસક્તપણું—હસ્તદોષ તથા અતિ વિષયાસક્તપણું એ આ પ્રકારના વ્યાધિના ખાસ કારણો છે. આ બંને કુટેવો હાલના જુવાનોમાં મોટા પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે અને તે આ વ્યાધિના મોટામાં મોટા અને સીધા કારણો છે. આ કુટેવો લાંબો વખત ચાલુ રહેવાથી આખરે ઓછા વધતા પ્રમાણમાં પુરુષત્વશક્તિ અવશ્યે કરીને કમી થઈ જાય છે, માટે દરેક મનુષ્યોએ આ બાબતનો ખાસ ખ્યાલ રાખવો.

Conjugal onanism or Withdrawal—સમાગમને અને કુદરતી વીર્યશ્રાવ યોગ્ય સ્થળે થતો અટકાવવો—કેટલાક પુરુષોને એવી કુટેવ હોય છે કે સમાગમને અંતે જે કુદરતી વીર્યશ્રાવ યોનીમાર્ગમાં થવો જોઈએ તે થવા નહીં દેતાં વીર્યશ્રાવ થવાને વખતે જનનેદ્રિ બહાર કાઢી નાંખે છે અગરતો બીજી રીતે યોનીમાર્ગમાં વીર્યશ્રાવ થવા દેતા નથી. આ પ્રમાણે કરવાના કેટલાક કારણો હોય છે પણ મોટા ભાગે કુદરતી સમાગમથી ગર્ભાધાનનું

કાર્ય અટકાવવું એ આ ક્રિયાનું મુખ્ય કારણ હોય છે એટલે કે ગર્ભાધાન થતું અટકાવવા માટે હાલના સુધરેલા જમાનામાં અને આસ કરીને સુધરેલા કહેવાતા મનુષ્યો આ ક્રિયાનો વધારે ઉપયોગ કરે છે. કેટલીકવાર પુરૂષો પોતાની ઇચ્છાથી આ ક્રિયાનો ઉપયોગ કરે છે પણ મોટા ભાગે આપણા દેશમાં તેમજ ખીજ સુધરેલા દેશોમાં વીધવા સ્ત્રીઓ તથા કેટલીક નાદાન અને સ્વચ્છંદી પરણેલી સ્ત્રીઓ આ ક્રિયાનો ઉપયોગ જાણી જોઇને પસંદ કરે છે અને પુરૂષોને તે પ્રમાણે સૂચના કરે છે.

આ ક્રિયાનો ઉપયોગ હાલના જમાનામાં ઘણાં સ્ત્રીપુરૂષો કરે છે અને તેમાં પણ વધારે સુધરેલા લોકો વધારે ઉપયોગ કરે છે પણ તેઓએ સમજવું જોઈ એ કે આ ક્રિયા બહુજ નુકશાનકારક છે. આ ક્રિયાથી શરૂઆતમાં થોડો વખત જો કે વધારે અડચણ જણાતી નથી પણ લાંબો વખત આ પ્રમાણે ચાલુ રાખવામાં આવે તો પુરૂષ તથા સ્ત્રીને પારાવાર નુકશાન થાય છે. લાંબે વખતે આ ક્રિયાની મજબૂતતાંતુઓ પર એવી તો ગંભીર અસર થાય છે કે તેના પરિણામે શરીરની બધી ઇન્દ્રિયો શિથિલ પડી જવા પામી, આખરે ન્યુરો-સ્થેનીયાનો મહા ભયંકર વ્યાધિ લાગુ પડી આવે છે એટલુંજ નહીં પણ તેમાંથી કેટલીકવાર અસાધ્ય પ્રકારનું નપુંસકપણું આવી જાય છે અને સ્ત્રીને મહા ભયંકર પ્રકારનો હીસ્ટીરીયા જેવો વ્યાધિ તેમજ ખીજ કેટલાક ભયંકર વ્યાધિઓ લાગુ પડી આવે છે.

આ ક્રિયાથી ખરાબ અસર કેવી રીતે થાય છે તેના માટે વિદ્વાન દાકતર નીચે પ્રમાણે જણાવે છે.

A general consideration of what takes place in-coitus reservatus is now necessary in order that we may better understand the physical and psychical damage wrought by this habit. The excitation of both man and woman is in a

great measure under restraint. What should be absolutely spontaneous and untrammelled in the way of desire and sensation becomes obnormal by reason of the mental process by which the act is interfered with at its most critical stage. On this point the words of Eulenberg are really graphic. He says. "The natural energetic sexual act experiences from the beginning an essentially artificial change. The attention directed toward the postponement and prevention of the natural intravaginal ejaculation introduces an altogether heterogeneous arbitrary element in the process, which necessarily retards and harms the proper working of the automatic reflex mechanism. The slower and less energetic friction, the weaker sexual feeling and the less complete and sudden dissolution of the sexual tension prevent the occurrence of such complete reaction as results from natural ejaculation, by which, on account of the necessary energetic muscular action, a sudden emptying of the engorged bloodvessels of the genital apparatus results. The centripetal stimulus is set at naught, and through the disappearance of the central innervation the entire genital apparatus becomes suddenly and completely relaxed." In any case this act is most unsatisfactory both to the man and the woman,

neither of whom experiences the complacemly of mind and the gratification which usually follow the proper performance of the sexual function-

ભાવાર્થ—સમાગમનું કાર્ય જે કુદરતી રીતે કરવામાં આવે તો ઉભયને એટલે પુરુષ તથા સ્ત્રીને પુષ્પ સંતોષ અને તૃપ્તિ થાય છે અને સમાગમનું ખર્ચ સુખ ભોગવી શકાય છે પણ જે ઉપર પ્રભાણેની ક્રિયાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો ઉભયને અસંતોષ અને અતૃપ્તિ રહે છે અને પરિણામે પારાવાર નુકશાન થાય છે. સમાગમ વખતે પુરુષ તથા સ્ત્રી ગમે તેવા શાંત સ્વભાવના અને તત્વજ્ઞાનિ હોય તોપણ બન્નેના શરીરમાં એક જાતનો આવેશ આવે છે અને ઉભયનું ધ્યાન તે આવેશમાંજ તક્ષીન થયેલું હોય છે. જેમ જેમ કાર્યમાં વધારે વેગથી પ્રવર્ત થવાય છે તેમ તેમ તે આવેશ વધતો જાય છે અને એક બીજાના વિદ્યુત પ્રવાહની આપલે થાય છે અને કાર્ય પુરૂ થતાં ઉભયને પુષ્પ સંતોષ અને તૃપ્તિ થાય છે, પણ જે આ ક્રિયાનો ઉપયોગ કરવાનો હોય તો તે કાર્યની શરૂઆતમાંથીજ ઉભયપુષ્પ આવેશમાં આવી શક્તા નથી કારણ કે વીર્યશ્રાવ યોનિ-માર્ગમાં થવા ન પામે તે ધ્યાનમાંજ તેઓનું મન રોકાયેલું હોય છે; અને તેથી તેઓ પુરા વેગમાં આવી શક્તા નથી એટલુંજ નહીં પણ કદાચ આવેશમાં આવ્યા હોય તો ખરી વખતે એટલે વીર્યશ્રાવ થવાને વખતે કે જ્યારે શરીરનું સમગ્ર મજાજતંત્ર એક જાતના પુષ્પ વેગમાં અને ઉશ્કેરાયેલું હોય છે તે વખતે ફરજિયાત એકદમ તે વેગ જેઓને બંધ કરવો પડે છે અને તેના પરિણામે જનનેદ્રિની રક્તવાહિની-ઓમાં લોહીનો જે ભરાવો થવા પામ્યો હોય તે એકદમ શાંત પડી જાય છે અને વીર્યશ્રાવ અટકી જતા એક બીજાના વિદ્યુતપ્રવાહની આપલે થતી નથી અને ઉભયને અસંતોષ અને અતૃપ્તિ રહેવા પામે છે.

Unnatural Prolongation of Coitus.
અયોગ્ય રીતે સમાગમના કાર્યનો ટકાવ—સામાન્ય રીતે તંદુ-

રસ્ત મનુષ્યોને સમાગમનું કાર્ય ઉભયને સંતોષ મળે તેટલો વખત ચાલવું જોઈએ અને તેટલો વખત ચાલે તોજ ઉભયને પુણું સંતોષ અને તૃપ્તિ થાય છે. પણ આજકાલના મનુષ્યો પૈકી ઘણાં મનુષ્યો અહ્ય સમયમાં વીર્યશ્રાવ થઇ જવાની એટલે કે સમાગમનું કાર્ય સંતોષ મળે તેટલો વખત ચાલતું નહી રહેવાની ક્યારે કરતાં જોવામાં આવે છે. હાલના જમાનામાં આપણી રહેણી કરણીના લીધે તેમજ વીર્ય અથવા ધાતુના તેમજ જનનેદ્રિનો અનેક રીતે થતાં દુરુપયોગના લીધે મોટા ભાગે પુરુષોને દ્રવ જોઈએ તે કરતાં અહ્ય સમયમાં થઇ આવે છે. જ્યારે સ્ત્રીઓમાં દ્રવ થતાં સહેજ વધારે વખત લાગે છે અને તેથી એટલે કે અહ્ય સમયમાં સમાગમનું કાર્ય પુરું થતાં સ્ત્રીને પુરતી તૃપ્તિ અને સંતોષ થતો નથી અને તેથી સ્ત્રીનું મન હમેશાં અતૃપ્ત રહેવા પામી વિષયાતુર રહેવા પામે છે.

ઉપર પ્રમાણે અહ્ય સમયમાં વીર્યશ્રાવ થઇ જતો હોવાથી ઘણાં પુરુષો તે કાર્ય અનેક ખોટી રીતે લંબાવવાની ખાએસ ધરાવે છે અને તેથી કરીને તેઓ થાકલા ખાઇ ખાઇને સમાગમનું કાર્ય થોડો ઘણો વખત ખોટી રીતે લંબાવે છે. આ પ્રમાણે પુરુષોની ખોટી આદતને લીધે અમારે કહેવું જોઈએ કે તેથી પરિણામે ઘણું નુકશાન થવા સંભવ છે.

સામાન્ય રીતે સમાગમનું કાર્ય શરૂ થતાં અને મન વેગમાં આવતાં તે કાર્ય એક સરખી રીતે ચાલુ રહેવું જોઈએ એટલુંજ નહી પણ ક્રમે ક્રમે વધારે વેગવાન થવું જોઈએ. કારણ કે વધારે વેગમાં આવતાં ઇન્દ્રિયોનું ધર્ષણ જોઈએ તે પ્રમાણે થવા પામે છે અને જરોબર ધર્ષણના અંતે સમાગમનું કાર્ય સંતોષકારક રીતે પુરું થાય છે; પણ જો કાર્યની વચમાં વખતો વખત થાકલા ખાઇને કાર્ય ધીમું પાડવામાં આવે તો જનનેદ્રિની રક્તવાહીનીઓમાં લોહીનો જે ભરાવો થવા પામ્યો હોય તેમાં પણ વખતો વખત ન્યુનાધિક થઇ આવે છે. એટલે કે કાર્ય ધીમું પાડતાં લોહી પાછું જવા પામે

છે અને કાર્ય વધારતાં લોહી પાછું ફરીથી ભરાવા માંડે છે. આ પ્રમાણે લાંબો વખત ચાલતા જનનેંદ્રિની રકતવાહીનીઓ તેમજ સ્નાયુઓ લાંબે વખતે શિથિલ પડી જવા પામે છે અને તેના પરિણામે મનજાતંતુઓ નળળા પડી આવી જનનેંદ્રિ શિથિલ પડી જવા પામી પુરૂષને ઓછા વધતા પ્રમાણમાં નપુંસકપણું આવી જાય છે તેમજ ન્યુરેસ્થેનીયા જેવા મહા ધોર વ્યાધિ લાગુ પડી આવે છે, માટે સમજી માણસોએ આ કુટેવ પાડવી નહીં. એક વખત કાર્યમાં સંતોષ ન મળે તો થોડીવાર પછી બીજી વખત સમાગમ કરવો પણ ખોટી રીતે કાર્ય લંબાવવું નહીં.

બીજું સમાગમનું કાર્ય લંબાવવા માટે કેટલાક પુરૂષો અપ્રીણ, લાંબ તથા દારૂ વીગેરે દવાઓનો ઉપયોગ કરે છે. આ પદાર્થોના ઉપયોગથી જો કે શરૂઆતમાં જરા ટકાવ રહે છે પણ પરિણામે તે પદાર્થોની આદત પડી જાય છે એટલુંજ નહિ તે પદાર્થોના સેવનથી મગજ તથા મનજાતંતુઓ નળળા પડી આવી આખરે પુરૂષને ઓછા વધતા પ્રમાણમાં નપુંસકપણું આવી જવા પામે છે.

ઉપર પ્રમાણે પુરૂષને અદ્ય સમયમાં વીર્યશ્રાવ થઇ જવાના કેટલાક કારણો છે, કે જે કારણો ધ્યાનમાં રાખીને કામ લેવાય તો પુરૂષને વધારે અસંતોષ જણાતો નથી. સામાન્ય રીતે પુરૂષો એકદમ કામાતુર થઈ જાય છે અને સ્ત્રીને જોતાં એકદમ કાર્યમાં પ્રવર્તી થઈ જાય છે. જ્યારે તેથી ઉલટું જો કે સ્ત્રીઓ વધારે કામાતુર મણાય છે; તોપણ તેઓમાં કામ આસ્તે આસ્તે પ્રવેશ કરે છે એટલે કામાતુર થતાં સ્ત્રીઓને વખત લાગે છે. માટે પ્રથમ સ્ત્રીને શાસ્ત્રમાં કહ્યા પ્રમાણે તાડન, મર્દન તથા સુખનાદિ વીગેરેથી કામાવેશમાં ^{લી}સ્ત્રીવીને કાર્યમાં પ્રવર્તી થવાય તો સ્ત્રીને પણ પુરૂષની સાથે યોગ્ય સમયમાં દ્રવ થઈ જતા ઉભયમાં સરખો સંતોષ અને તૃપ્તિ થાય છે અને ખાસ કરીને સ્ત્રીને સંતોષ મળતાં પુરૂષને અસંતોષ રહેવાનું કારણ મળતું નથી. માટે ટકાવના ઉપાયો શોધનાર પુરૂષોએ

ઉપર કહેલી બે સૂચનાઓ ખ્યાલમાં રાખવી એટલે કે પહેલી વખતના કાર્યમાં અસંતોષ જેવું જણાય તો થોડીવાર પછી બીજી વખત શક્તિ હોય તો કાર્યમાં પ્રવર્તી થવું અગર તો સ્ત્રીને કામાતુર કરીને જ કાર્યમાં પ્રવર્તી થવું, પણ ખોટી રીતે ચાકશા ખાઇ ખાઇને તેમજ માદક દવાઓ ખાઇને સમાગમનું કાર્ય ખોટી રીતે ટકાવવું નહીં.

Repeated ungratified sexual excitement—
 તૃપ્ત કર્યા વીના વખતોવખત વિષયની ઇચ્છા થવા દેવી—
 યોગ્ય પ્રમાણમાં તૃપ્ત કર્યા વીના વખતો વખત વિષયની ઇચ્છા થવા દેવાથી પણ આખરે હસ્તદોષ તથા અતિ વિષય જેટલું અગરતો તેથી પણ વધારે નુકશાન થાય છે એટલે કે તેમાંથી આખરે ધાતુક્ષય અને નયું:સકપણું વિગેરે ઉપદ્રવો લાગુ પડી આવી તેના પરિણામે લાયંકર પ્રકારનો ન્યુરેરથેનીયાનો રોગ લાગુ પડી આવે છે. એ વાત હાલના જુવાનીઓ સમજતા નથી પણ ઉલટું આમાં કોઇ જાતની અડચણ નથી એમ સમજે છે. હાલના જુવાનીઓ પેડી કોઈ કોઈ અહમચર્યા પાળવાથી ક્ષાયદો છે એમ ભાગ્યું તુટ્યું સમજતા હશે પણ અહમચર્યાને ખરો અર્થ તેઓ સમજતા હોતા નથી, પણ અહમચર્યા એટલે કોઈ પણ રીતે સ્ત્રીસંગ કરવો નહીં તેમજ વીર્ય-શ્રાવ થવા દેવો નહીં એટલુંજ તેઓ સમજે છે અને તેથી તેઓ સ્ત્રી સમાગમમાંથી બચવા પોતાથી બનતું કરે છે, પણ દીલગીરી થવા જેવું એ છે કે યુવાનો પોતાના મનને કાણુમાં રાખી શકતા નથી અને તેથી તેઓનું મન હમેશાં વિષયના વિચારમાં જ મગ્ન રહેવા પામે છે તેમજ મલીન વીચારો યુક્ત જુવાન સ્ત્રીઓની સાથે વખત ગાળતા હોય છે, તેમજ સરખા સરખી મિત્રો સાથે પણ તેવીજ રીતે વાતો કરતા હોય છે અને તેમ કરીને તેઓ પોતાની વિષયેચ્છાને જાગૃત રાખતા હોય છે. આ પ્રમાણે વખતો વખત વિષયની ઇચ્છા ચાલુ રહેવાથી દરેક વખતે જનનેંદ્રિ પણ દરેક વખતે સતેજ થતી હોય છે અને અમુક વખતે પોતાની મેજે શાંત પડી

જતી હોય છે. ઉપર પ્રમાણે વખતો વખત વિષયની ઈચ્છા થવાથી તેમજ વખતો વખત જનનેંદ્રિ જાગૃત થવાથી કેટલેક વખતે ધાતુના બંધારણમાં ફેરફાર થઈ આવી તેનું બંધન તુટી જાય છે અને વખતો વખત સ્વખાવસ્થા વીગેરેમાં ધાતુ જવા માંડે છે. અને ત્યારબાદ તેવીજ રીતે વખતો વખત જનનેંદ્રિ જાગૃત થતી હોવાથી તે પણ ક્રમે ક્રમે ક્રમજોર થતી આવે છે, કારણ કે કુદરતી નિયમ પ્રમાણે ઉગ્ર ઇચ્છા થતાં અને જનનેંદ્રિ જાગૃત થતાં તેને યોગ્ય પ્રમાણમાં તૃપ્ત થવા દેવી જોઈએ. પણ જો તે પ્રમાણે તૃપ્ત કરવામાં ન આવે અને માત્ર વિષયેચ્છાને વખતો વખત ચાલુ થવા દેવામાં આવે તો તેમાંથી આખરે ઓછા વધતા પ્રમાણમાં નયુષકપણું આવી જાય છે. આ પ્રમાણે વસ્તુસ્થિતિ હોવાથી અમારે કહેવાનું જે મનુષ્યોએ વિષયના વિચારો રાખીને વખતો વખત વિષયેચ્છા થવા દેવી નહીં અને જો તે પ્રમાણે ઇચ્છા થતી ચાલુ રહે તો પછી તેને યોગ્ય હદમાં તૃપ્ત કરવી જોઈએ. ઉગ્ર ઇચ્છાને તૃપ્ત કરવાથી શરીરમાં કેટલીકવાર ફાયદો થાય છે, માટે આ વાતનો દરેક જુવાનોએ ખ્યાલ એટલે કે બનતા સુધી વિષયની ઇચ્છા થવા ન પામે તેવો મનોનિગ્રહ કરવો અગર તો બહુજ ઇચ્છા થવા પામતી હોય તો પછી પોતાની સ્ત્રી સાથે યોગ્ય હદમાં સમાગમ કરવો.

ઉપરની હકીકતને લગતી હકીકત દાકતર ઍકટન નીચે પ્રમાણે જણાવે છે :—

Though regular and mederate sexual intercourse at the adult age, is undoubtedly of advantage to the system at large, but the mere excitement of the sexual feelings when not followed by the result which it should produce is an unmitigated evil. I am becoming every day more and more convinced that much suffering and

many ailments arise in great measure from the repeated and long continued excitement of the sexual feelings unattended by subsequent sexual relations.

Dr. Acton.

I am daily made Cognisant that many cases of the most intractable forms of impotence and abeyance of virility I have to treat arise from similar causes. In the first place, these indulgences—which are thought so harmless produce local mischief in the reproductive organs. Amongst the principal and primary evils they cause, is the weakening of that co-ordinate action which should connect the excitement of the organs and the complete performance of the sexual act. In the next stage, the excited nervous system, if it does not receive and reciprocate that shock which we have seen ought to attend ejaculation suffers a longer and more severe strain, lasting often days or nights, and this new explosion of Leyden jar is repeated over and over again. In the fact non-occurrence of emission after sexual excitement permits for a time the repetition of the excitement, but ultimately a collapse takes place from which it is very difficult to rally a patient. The consequences are, that when after the preliminary excitement has occurred, and the control of the will shall have been able to prevent emission, the

patient will very probably find that when he wishes it emission will not follow erection. These practices, unnatural in the highest degree, cannot be carried on with impunity. Nature as sure sooner or later, to inflict a severe retaliation.

Intercourse under fear, haste and Worry

ખડીક, ધાસ્તિ, અયોગ્ય ઉતાવળ તથા ગભરાટયુક્ત સ્થિતિમાં સ્ત્રી સમાગમ—સામાન્ય રીતે વિષય વાસનાનો આધાર મન ઉપર છે એટલે કે જો મન શાંત, સ્વસ્થ અને આનંદ યુક્ત સ્થિતિમાં હોય તોજ કુદરતી વિષયેચ્છા ઉદ્ભવે છે. અને યોગ્ય સમાગમ થઇ શકે છે, પણ તેથી ઉલટું જો મન વ્યગ્ર સ્થિતિમાં, તેમજ ખડીક, ધાસ્તિ, ઉતાવળ, ગભરાટ અને ચિન્તા યુક્ત સ્થિતિમાં હોય તો સામાન્ય રીતે વિષયવાસના યોગ્ય પ્રમાણમાં ઉદ્ભવતી નથી અને કદાચ પરાણે ધમ્મચ્છા કરવામાં આવે તો સંતોષકારક સમાગમ થઇ શકતો નથી.

નિયમ તરીકે ઉપર કહેલી સ્થિતિમાં પુરૂષ ધણું કરીને ખરોખર ચૈતન્યમાં આવતો નથી પણ કેટલાક મજબુત અને દ્રઢ બાંધાના જીવાનને તેવી સ્થિતિમાં પણ ચૈતન્ય આવે છે અને થોડો ધણો સમાગમ પણ કરી શકે છે, પણ તેથી ઉભયને જોઇએ તેવો સંતોષ થતો નથી. ઉપર પ્રમાણેની સ્થિતિમાં સમાગમ કરતા શરૂઆતમાં જો કે અડચણ આવતી નથી પણ લાંબે વખતે તેની ગંભીર અસર થાય છે. એટલે કે તે પ્રમાણે વખતો વખત સમાગમ કરતા પુરૂષો નપુંસક જેવા થઈ જાય છે. બીજું ઉપર પ્રમાણે ખડીક, ધાસ્તિ અને અયોગ્ય ઉતાવળમાં સમાગમ કરતાં કેટલીકવાર અચાનક ખડીક અગર ઉતાવળ કરવાનું કારણ મળી આવે તો ધણાં પુરૂષો એકદમ શિથિલ પડી જતા જેવામાં આવે છે. અને એ પ્રમાણે વખતો વખત થતાં તે પુરૂષના મગજ પર એવી તો ખરાબ અસર થઇ

જાય છે કે અમુક વખતે શાંતિના વખતે પણ તેઓ નપુંસક જેવા થઈ જવા પામે છે. એટલે કે તેમને આગળનો વીચાર આવતાં તેઓ જલદી ચૈતન્યમાં આવી શકતા નથી માટે ખાસ કહેવાનું જે તેવી સ્થિતિમાં કોઈ પણ મનુષ્યે સમાગમ કરવાનું રાખવું નહીં કારણ કે આ પ્રમાણે કરવાથી અમુક વખતે મગજ તથા મજબૂતતંતુ પર ખરાબ અસર થઈ આવી પુરૂષમાં નપુંસકપણું આવી જવા સંભવ છે.

Special symptoms of Sexual Neurasthenia-સેક્સ્યુઅલ ન્યુરેસ્થેનીયાના ખાસ લક્ષણો—સેક્સ્યુઅલ ન્યુરેસ્થેનીયામાં સામાન્ય ન્યુરેસ્થેનીયાના સાધારણ લક્ષણો જેવાં કે મગજની નબળાઈ, વખતો વખત માથાનો દુખાવો જણાઈ આવવો, દીવસે દીવસે ઉંઘનું કમી થતા જવું, દીવસે દીવસે યાદશક્તિનું કમી થવું, વખતો વખત ફેર અગર ચક્રી આવ્યાનો ભાસ થવો, શારીરિક નબળાઈ, વખતો વખત શરીરમાં ખરડો, પીઠ તથા કમર વીગેરેમાં દુખાવો જણાઈ આવવો, વખતો વખત હાથે પગે ખાલી ચઢી આવવી, તેમજ હાથે તથા પગે તથા શરીરમાં બધે ઠેકાણે કળતરનું જણાવું, જઠરાગ્નિ મંદ થઈ આવી ખોરાકની અરૂચી જણાવી, તેમજ કોઈ કોઈ વાર ઉલટી જેવું જણાવું, મોટા ભાગે દસ્તની કબજીયાત જણાવી, તેમજ કોઈ કોઈ વાર લાંબો વખત દસ્તની કબજીયાત જેવું જણાઈ આવી થોડા દીવસે ઝાડો થઈ આવવો, પેટમાં ચુંક અગર મરડા જેવું જણાઈ આવી ઝાડામાં ઓછા વંધતા પ્રમાણમાં જળસ Mucous નું પડવું, છાતીની મુંઝવણ જેવું જણાઈ આવી છાતીનો ધપકારો ન્યુનાધીક થઈ આવવો, વીર્ય અથવા ધાતુની નબળાઈ જણાવી વારંવાર પીશાબની ખણસ થઈ આવવી અને થોડે થોડે પીશાબ ઉતરવો, પીશાબમાં ફોસફોર્ફટ તથા આલ્યુમીન વગેરેનું જવું, તેમજ અનેક જાતના માનસિક વિલક્ષણતાના ચિન્હો જેવાં કે દરદીને ખોટી ખંડીકો લાગવી, દરદીનો સ્વભાવ શરમાળ, વહેમી, ચીડીયો અને કોઈ અથ જવો વીગેરે માનસિક લક્ષણો.

કે જેઓનું વીગતવાર વર્ણન આપણે ઉપર આપી ગયા છીએ તે સર્વે લક્ષણો ઓછા વધતા સ્વરૂપમાં જણાય છે પણ તે ઉપરાંત વીર્ય અથવા ધાતુની તેમજ જનનેદ્રિની નબળાઈના ખાસ લક્ષણો વધારે ધ્યાન ખેંચે તેવા સ્વરૂપમાં જણાય છે. પણ તે ઉપરાંત વીર્ય અથવા ધાતુની તેમજ જનનેદ્રિની નબળાઈના ખાસ લક્ષણો વધારે ધ્યાન ખેંચે તેવા સ્વરૂપમાં જણાય છે. સામાન્ય પ્રકારના ન્યુરેસ્થેનીયામાં જે કે વીર્ય અથવા ધાતુની તેમજ જનનેદ્રિની નબળાઈના લક્ષણો જણાય છે તોપણ તે ઘણા હલકા પ્રમાણમાં હોય છે, એટલે કે તેમાં મોટા ભાગે પુરૂષની જનનેદ્રિને કાંઈ ગંભીર વ્યાધિ થયેલો હોતો નથી પણ ન્યુરેસ્થેનીયાના વ્યાધિ દરમ્યાન શરીરના સઘળા અવયવોને તેમજ મગજ તથા મજ્જાતંતુઓને એટલો અધો ધક્કો પહોંચેલો હોય છે કે તેના પરિણામે પુરૂષની ઉત્પાદક ઇન્દ્રિના કુદરતી ઉપયોગ માટે જોઈતી શક્તિ ફાઝલ રહી શકતી નથી એટલે કે જનનેદ્રિને કોઈ પણ જાતની અપાઈ પહોંચી ન હોય તોપણ શરીરની અધો ઇન્દ્રિયો શિથિલ પડી જઈ, જનનેદ્રિની શક્તિ પણ કુદરતી રીતે ઓછી વધતી શિથિલ પડી જાય છે અને વીર્ય અથવા ધાતુની તેમજ જનનેદ્રિની સાધારણ શક્તિ જણાય છે.

In ordinary neurasthenia the drain on the nervous system required by the vital processes is so great that there is not at any time a reserve supply of nerve force to call upon, hence it can readily be understood that sexual debility, inability or apathy may soon develop.

ઉપરની હકીકત પરથી સહજ સમજાય છે કે સામાન્ય ન્યુરેસ્થેનીયામાં પણ વીર્ય અથવા ધાતુની તેમજ જનનેદ્રિ ઓછી વધતી અશક્તિ જણાય છે પણ તે વખતે તે અશક્તિ સાધારણ હલકા

પ્રકારની હોષ વધારે ધ્યાન ખેંચે તેવી હોતી નથી પણ જ્યારે તેમાં ઉપર કહેલા વીર્ય અથવા ધાતુની તેમજ જનનેદ્રિની અશક્તિ કરે તેવા કારણોને યોગ થવા પામે છે ત્યારેજ વીર્ય અથવા ધાતુની તેમજ જનનેદ્રિની અશક્તિના બધા લક્ષણો વધારે ધ્યાન ખેંચે તેવા સ્વરૂપમાં દેખાય છે અને ત્યારેજ તે ખરેખરો સેક્સ્યુઅલ ન્યુરેસ્થેનીયા ગણાય છે. સેક્સ્યુઅલ ન્યુરેસ્થેનીયામાં ન્યુરેસ્થેનીયાના સામાન્ય લક્ષણો ઉપરાંત નીચેના લક્ષણો વધારે ત્રાસદાયક થઈ પડે છે.

એક તરફથી દરદી ઉપર કહેલા ન્યુરેસ્થેનીયાના સામાન્ય લક્ષણોથી પીડાતો હોય છે તેવામાં સેક્સ્યુઅલ ન્યુરેસ્થેનીયાનો બ્યાધિ ખરોખર લાગુ પડતાં વીર્ય અથવા ધાતુની તેમજ જનનેદ્રિની અશક્તિનાં લક્ષણો એક પછી એક Spermatorrhoea જેવું જણાય છે એટલે કે ધાતુનું બંધન શિથિલ પડવા પામી રાત્રીએ સ્વપ્નાવસ્થામાં વખતો વખત વીર્યશ્રાવ થવો શરૂ થાય છે. શરૂઆતમાં રાત્રે ખરોખર સ્વપ્નું આવીને તેમજ જનનેદ્રિ ખરોખર જાગૃત થઈને વીર્યશ્રાવ થાય છે. પણ અમુક વખતે વીર્ય બહુજ નબળું પડતાં સહેજસાજ સ્વપ્નું આવ્યું ન આવ્યું કે તરતજ વીર્યશ્રાવ થઈ જાય છે, કેટલીકવાર તો ખરોખર સ્વપ્નું આવ્યા શીવાય તેમજ જનનેદ્રિ ખરોખર જાગૃત થયા શીવાય પણ વીર્યશ્રાવ થઈ જાય છે અને દરદીને માત્ર સવારેજ ખબર પડે છે કે તેને વીર્યશ્રાવ થયેલો છે. આ પ્રમાણે કેટલોક વખત ચાલતાં ધાતુ વધારે ને વધારે નબળા પડતાં દરદીને દીવસે પણ ઝાડે અગર પીશાબ જતાં પણ થોડો ધણો વીર્યશ્રાવ જેવું થઈ આવે છે અને આખરે વીર્ય એવું તો નિર્બળ થઈ જાય છે કે સેજસાજ મનોવિકાર થતાં તેમજ સાધારણ વિષયની વાતો કરતાં અગર તો વીકારી દ્રષ્ટીથી કાંઈ સ્ત્રીને જોતાં અગર તો તેની સાથે હાસ્ય વીતોદ કરતા પણ વીર્યશ્રાવ થઈ જાય છે. ઉપર પ્રમાણેના ધાતુક્ષયના લક્ષણોથી દરદી બહુજ હેરાન હોઈ આખો દીવસ દીલગીર અને ગમગીન રહેતો હોય છે તોપણ તે ચલાવી

એ છે પણ જો તે પરણેલા હોય સ્ત્રીની સાથે રહેતો હોય તો તેથી પણ તેની વધારે ખરાબ હાલત થાય છે એટલે કે તે સ્ત્રી સાથે સંતોષકારક સમાગમ કરી શકતો નથી કારણ કે ઉપર કહ્યા પ્રમાણે વીર્યનું બંધન એટલું વધી શિથિલ પડી ગયું હોય છે કે તે બીચારાને સમાગમ વખતે થોડો ઘણો સમાગમ થયો ન થયો કે તરતજ અદ્યમ સમયમાં વીર્યશ્રાવ Premature ejaculation થઇ આવે છે. અને જરા પણ સંતોષની લાગણી થયા શીવાય સમાગમનું કાર્ય પડતું મૂકવું પડે છે અને તેથી દરદીના મનમાં ઘણુંજ લાગી આવે છે. કેટલીકવાર તો સમાગમનો વીચાર થતાં જો જરા ઢીલ થાય તો તરતજ વીર્યશ્રાવ થઈ આવી જનનેંદ્રિ શિથિલ પડી જતાં સમાગમનો વીચાર માંડી વાળવો પડે છે કે જેથી દરદીને પારાવાર દુઃખ લાગી આવે છે.

ઉપર પ્રમાણે વીર્ય અવવા ધાતુ નબળી પડવા ઉપરાંત આ વ્યાધિ બરાબર લાગુ પડતાં દરદીની જનનેંદ્રિની ઉત્થાન શક્તિ પણ ઓછા વધતા પ્રમાણમાં કમી થાય છે એટલે કે જનનેંદ્રિ જોષએ તેવી બરાબર જાગૃત થતી નથી અને કદાચ જાગૃત થાય તો જોષિતો વખત તેવી સ્થિતિમાં રહી શકતી નથી એટલે કે એકંદરે જનનેંદ્રિની ઉત્થાન શક્તિ કમી થઇ જવાથી દરદી સંતોષકારક સમાગમ કરી શકતો નથી એટલુંજ નહીં પણ આવા કારણોને લીધે દરદીની વિષયેચ્છા પણ નકામી થઈ જાય છે એટલે કે દરદી ઓછા વધતા પ્રમાણમાં નપુંસક જેવો થઇ જવા પામે છે.

આ પ્રકારનો વ્યાધિ બરાબર લાગુ પડતાં વીર્ય અથવા ધાતુના તેમજ જનનેંદ્રિના કાયમની Functional અશક્તિ જણાવા ઉપરાંત આખરે જનનેંદ્રિ તથા તેના ઉપાંગોની કેટલીક રચનાત્મક Organic વિકૃતિ પણ જણાઇ આવે છે અને તે સામાન્ય રીતે નીચે પ્રમાણે જણાય છે.

Neuralgia of the testis, or a heavy, distended

condition of these glands, is complained of. Darting or dull, heavy pains in the scrotum, groins, and urethra are said to be frequent and severe. The penis, testicles and bladder seem to have lost their life, and desire for coitus is more or less blunted. These patients complain that their genitals are cold or clammy or wet, and that they are certain that these organs are growing small or are withering up. Prostatic and bladder pains are also complained of Coitus not being indulged in, emissions, mostly nocturnal, with or without erections, occur and become the source of great worry. Any escape of mucus from the urethra is looked upon as a dangerous omen, and convinces the patient that he is becoming devitalized. In the cases where there is a tangible lesion of the sexual tract there may be a chronic urethral discharge, especially in the morning. There may be increased frequency in urination and exceptionally post-mictional haematuria, pain in glans penis at the end of the act, pain or burning sensations in the urethra and perineum, and deep in the pelvis from involvements of the ampullations of the vasa deferentia and Seminal Vesicles or the pain may be referred to the rectum itself.

ભાવાર્થ—વૃષભ્ય, વૃષભ્યાશય તથા મૂત્રમાર્ગમાં ઓછી વધતી પીડા જણાય છે. વૃષભ્ય, જનનેદ્રિ તથા મૂત્રમાર્ગ જલ્દી નિર્જીવ

અને ચૈતન્ય રહીત થઈ ગયા હોય તેમ બાસ થાય છે અને વિષયની ઇચ્છા ધણી કમી થઈ જાય છે. દરદીને જનનેદ્રિ જાણે નથી, ક્ષીણ અગર કરમાઈ ગયેલી હોય તેમ જણાય છે, તેમજ તે તદ્દન સુસ્ત નિર્મોહ્ય અને નિર્જીવ જેવી જણાય છે. રાત્રીએ સ્વપ્નાવસ્થામાં વીર્યશ્રાવ વખતે વખત થઈ આવે છે. પીશાબની હાજત વારંવાર થાય છે અને તે વખતે થોડી ધણી બળતરા જેવું પણ જણાય છે, કોઈ કોઈને લોહીનો ભાગ જતો હોય તેમ પણ જણાય છે. આ પ્રમાણે અનેક લક્ષણો જણાઈ આવે છે એટલે કે દરદી ઓછા પ્રમાણમાં નપુંસક જેવો થઈ જવા પામે છે.

આયુર્વેદ પ્રમાણે ન્યુરોસ્થેનીયાનું વર્ણન.

અંગ્રજ વૈદકમાં ન્યુરોસ્થેનીયાના વ્યાધિને એક જાતનો functional nervous disease મગજ તથા મજ્જાતંતુના કાર્યક્રમનો વ્યાધિ માનેલો છે. આયુર્વેદકમાં નર્વસ ડીઝીઝને સામાન્ય રીતે વાત વ્યાધિ કહેવામાં આવે છે, તેથી ન્યુરોસ્થેનીયાનું દેશી વૈદક પ્રમાણે વર્ણન કરતાં પહેલાં દેશી વૈદકમાં કહેલા વાત વ્યાધિઓ વીધે થોડી ધણી હકીકત જાણવાની જરૂર છે.

જો કે અંગ્રેજ વૈદકશાસ્ત્ર દરેક રીતે ધણું આગળ વધેલું છે તો પણ અંગ્રેજ વિદ્વાનો સમસ્ત વ્યાધિઓનું જેવું જોઈએ તેવું વર્ગીકરણ કરી શક્યા નથી તોપણ હાલમાં તેઓએ નર્વસ ડીઝીઝનું જે વર્ગીકરણ કર્યું છે તે એકંદરે ઠીક અને સમજી શકાય તેવું છે. અંગ્રેજ વૈદકમાં સામાન્ય રીતે મગજ, કરોડરજી તથા મજ્જાતંતુઓના તિફણ તેમજ જીર્ણ રચનાત્મક તેમજ કાર્યક્રમના organic and functional સમસ્ત નાના મોટા વ્યાધિઓનો નવસ ડીઝીઝમાં સમાવેશ કર્યો છે અને તે દરેક વ્યાધિઓનું યથાસ્થિત વર્ણન આપવામાં આવ્યું છે, એટલુંજ નહીં પણ મગજ તથા મજ્જાતંતુઓના વ્યાધિઓમાં દીન પર દીન નવું અજવાળું પડતું જાય છે અને દર વર્ષે કાંઈને કાંઈ વિદ્વાનો તરફથી નવું બહાર પડતું રહે છે.

ઉપર કહ્યા પ્રમાણે દેશી વૈદકમાં જો કે નર્વસ ડીઝીઝ એટલે વાતરોગનું જોષ્ટએ તેવું વર્ગીકરણ કરવામાં આવ્યું નથી, તોપણ જેટલું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે તે એકંદરે ઠીક છે એટલે કે તેમાં સમસ્ત વાતરોગની ઓછી વધતી હકીકત આવી જાય છે. અંગ્રેજ વૈદકની પેઠે દેશી વૈદકમાં વાતરોગની અંદર માત્ર મગજ, કરોડરજીતુ તથા મજ્જાતંતુઓના વ્યાધિઓનોજ સમાવેશ કરવામાં આવ્યો નથી પણ તે ઉપરાંત કેટલાક કોઠાના વિકારથી થનારા તેમજ કેટલાક સૈધિ વિકારથી થનારા વ્યાધિઓ કે જેનાં ધણાં ખરા વાતરોગને મળતાં લક્ષણો જોવામાં આવે છે તેના પણ વાત વ્યાધિઓમાં સમાવેશ કર્યો છે. ઉપર કહ્યા પ્રમાણે વાતરોગની અંદર કેટલાક કોઠાના વિકારથી તેમજ કેટલાક સાંધાના વિકારથી થતા વ્યાધિઓનો સમાવેશ થતો હોવાથી અંગ્રેજ વિક્કાનો વાતરોગના આયુર્વેદિક વર્ગીકરણને યુક્તિ સિદ્ધ માનતા નથી, તોપણ પ્રાચિન કાળનાં વખતમાં તેમણે જે વર્ગીકરણ કર્યું છે તે એકંદરે તદ્દન કાઢી નાંખવા જેવું નથી. દેશી વૈદકમાં કહેલા વાતરોગની અંદર મગજ, કરોડરજીતુ તથા મજ્જાતંતુના રચનાત્મક તેમજ કાર્યક્રમના ધણાં ખરા વ્યાધિઓનો ઓછા વધતા પ્રમાણમાં સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. ઉન્માદ અને અપરમાર જેવા વ્યાધિઓનું જો કે દેશી વૈદકમાં ખાસ અલગ વર્ણન આપવામાં આવ્યું છે, તોપણ તેમાં તેઓએ વાત પ્રાધાન્ય માનેલો છે અને તે ખાસ મગજની વિકૃતિ થવા પામે છે એમ તેઓની માન્યતા છે.

જેવી રીતે અંગ્રેજ વૈદકમાં કહેલી નર્વસ ડીઝીઝમાં ન્યુરેસ્થે-નીયાનો સમાવેશ થાય છે, તેવીજ રીતે દેશી વૈદકમાં કહેલા વાત રોગમાં પણ તેનો સમાવેશ થાય છે. દેશી વૈદકમાં એંશી પ્રકારના વાતરોગ ગણાવ્યા છે અને તે પૈકી કેટલાક ખાસ વ્યાધિઓરૂપ જોવામાં આવે છે અને કેટલાક માત્ર લક્ષણરૂપ હોય છે. તે પૈકી એકેનું ન્યુરેસ્થે-નીયાનું ખાસ પર્યાયવાચક નામ આપવું મુશ્કેલ છે; તોપણ ન્યુરેસ્થે-નીયામાં જે અનેક ક્ષિપ્રવેગ અને અનેક વિચિત્ર લક્ષણો જણાય છે

તે પૈકી ઘણાં ઉપદ્રવો અને લક્ષણો વાતવ્યાધિના સામાન્ય લક્ષણોમાં ગણાવ્યા છે અને તેથી ન્યુરેસ્થેનીયા એક વાતજન્ય લક્ષણ સમુહ સુક્ત group of nervous symptoms વ્યાધિ છે એમ કહીએ તો ચાલે તેમ છે અને ખરૂં જોતાં તે એક જીર્ણ વાતજન્ય લક્ષણ-સુક્ત વ્યાધિ છે, કારણકે ન્યુરેસ્થેનીયા એ કોઈપણ અવયવનો ખાસ વ્યાધિ નથી તેમજ તેની અંદર કોઈપણ અવયવની રચનાત્મક વિકૃતિ organic lesion થતી જોવામાં આવતી નથી પણ માત્ર તેમાં અનેક જાતના વિચિત્ર લક્ષણો જોવામાં આવે છે.

ન્યુરેસ્થેનીયાના દર્શી વૈદકમાં કહેલા કારણો—દર્શી વૈદકમાં સમસ્ત વાતરોગના એકંદર કારણો એકી સાથે આપેલાં છે અને ખારીકાથી જોતાં તે દરેક કારણો એકંદર સમસ્ત વાતરોગના કારણો હોવા સંભવ છે, તેમજ તે દરેક કારણો અંગ્રેજી વૈદકમાં કહેલા કારણોને લગભગ મળતાંજ કારણો છે એટલે કહેવાની મતલબ એ છે કે વાતરોગના જે કારણો કહ્યા છે તે દરેક કારણોથી ન્યુરેસ્થેનીયાનો વ્યાધિ લાગુ પડવા સંભવ છે. દર્શી વૈદકમાં નીચે પ્રમાણે કારણો કહેલાં છે.

લુપ્ત, થંડું, થોડું અને હલકું અન્ન ખાવાથી, અત્યંત સ્ત્રીસં-ગથી, ઘણો ઉજાગરો કરવાથી, વિરૂદ્ધ ઓસડવેસડ કરવાથી, મળ, મૂત્ર તથા લોહી વીગેરે વધારે પ્રમાણમાં વહી જવાથી, ઘણું કુદવાથી, નદીમાં ઘણું તરવાથી, લાંબો પંથ કરવાથી, ઘણી કસરત કરવાથી, કામધંધામાં શક્તિ ઉપરાંત વધારે પ્રમાણમાં શારીરિક તેમજ માનસિક પરિશ્રમ કરવાથી, ધાતુઓ એટલે શરીરમાં રહેલ રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને શુક્ર વીગેરેનો વધારે પ્રમાણમાં વ્યય અગર ક્ષય થવાથી ચિંતા, શક્તિ, દીલગીરી, વીગેરે લાંબો વખત ચાલુ રહેવાથી, કોઈપણ રોગને લીધે શરીર કુખળું પડી જવાથી, મળમૂત્રાદિ શરીરના વેગોને પરાણે અટકાવવાથી, શરીર ઉપર કાંઈ

વાગવાથી અગર ધન થવાથી, વધારે પ્રમાણમાં અપવાસો કરવાથી, કેઈપણ મર્મસ્થાન પર માર અગર ચોટ લાગવાથી, તેમજ હાથી, ઉંટ, તથા ઘોડા વીગેરે પર વધારે પ્રમાણમાં અને વધારે વખત સવારી કરવાથી કૃપીત થયેલો વાયુ શરીરમાં ખાલી પડેલા સ્થોત્રોમાં ભરાઈ જવા પામી વિવિધ જાતના વાતરોગને જન્મ આપે છે. એટલે કે સમસ્ત ચેતના યંત્ર Nervous System ને દુષિત કરી નાંખી અનેક જાતના વ્યાધિઓને જન્મ આપે છે.

ઉપરના કારણો તેમજ આપણે અગાઉ જણાવેલા કારણો જોતાં લગભગ તે એક સરખા જણાય છે. એટલે કે વાતરોગના જે કારણો છે તે દરેક ન્યુરેથેનીયાના પણ કારણો છે અને તેને માટે પણ આર્ય વૈદકમાં ધણો વીચાર કરેલો છે.

વાતરોગના સામાન્ય લક્ષણો—રોગ પ્રાપ્ત થતાં એટલે કે શરીરનું ચેતનાયંત્ર વિકૃતી પામી આવતા સામાન્ય રીતે નીચે પ્રમાણેના લક્ષણો જણાય છે. શરીરના સાંધાઓ જકડાય છે અને હાલતાં ચાલતાં અટકી પડે છે. હાડકાં અને સાંધાઓ જાણે અંદરથી ભાંગી જતા હોય તેવી પીડા થાય છે. રોમાંચ ઉભા થાય છે. બડબડાટ જેવું થઈ આવે છે. હાથ, વાંસો અને ગરદન રહી જાય છે. રોગી લંગડો, પાંખળો અને કુબડો થઈ જાય છે. શરીર પર સોજા ચડી આવે છે. ઉંઘ ઉઠી જાય છે. ગર્ભ, વીર્ય અને રજનો નાશ થાય છે. ઘુન્નરી છુટે છે. અંગો બહાર મારી જાય છે. નાક, નેત્ર, મસ્તક, ડોક અને હાંસડી એ વાંકાચુંકા થઈ જાય છે. અંગો ફાટે છે. શરીરમાં સોયો ઘોમ્યા જેવી પીડા થાય છે. શળો પુટે છે. ખેંચતાણ થાય છે. મૂર્છા આવે છે અને શ્રમ લાગે છે. કોપેલો વાયુ આવી જાતના અનેક વિકારો અગર લક્ષણો કરે છે.

ઉપર કહેલા લક્ષણો જો કે સામાન્ય વાતરોગના લક્ષણો અગર પ્રકારો છે પણ તે પરથી સહજ સમજાય છે કે તે લક્ષણો ચૈકી ધણાંખરા લક્ષણો ન્યુરેથેનીયાના વ્યાધિમાં જણાય છે.

વાતરોગના સ્થાનિક પ્રકારો—સામાન્ય રીતે વાતરોગ કોઈ એકજ અંગનો વ્યાધિ નથી હોતો તેમજ તે એકજ સ્થળે ધર કરીને રહેતો જોવામાં આવતો નથી પણ સ્થાનિક વિકૃતિ પ્રમાણે જુદા જુદા અંગોમાં વિશેષ જણાય છે: જેમકે કોષાશ્રિત વાયુ, સર્વાંગ કુપીત વાયુ, ગુદસ્થિત વાયુ, આમાશય તથા પક્વાશય સ્થિત વાયુ તથા ધન્દ્રિય સ્થિત વાયુ વીગેરે.

શરીરની જુદી જુદી ધાતુઓમાં પ્રાપ્ત થતો વાતરોગ—ઉપર કહ્યા પ્રમાણે વાતરોગ માત્ર સ્થાન પરત્વેજ થાય છે એટલુંજ નહીં પણ બહુ જીર્ણ થતાં તેમજ શરીરની ધાતુઓ વીગેરે વધારે પ્રમાણમાં કુપીત થઈ આવતો વાયુ શરીરની સર્વે ધાતુઓ, ત્વચા, શીરાઓ, તથા સ્નાયુઓ વીગેરેમાં પણ પ્રવેશ થવા પામી અનેક જાતની વિકૃતિઓ કરી નાંખે છે. જેમકે ત્વકગત વાયુ, રક્તગત વાયુ, માંસ અને મેદોગત વાયુ, મજ્જાસ્થિત વાયુ, શુક્રગત વાયુ, શિરાગતવાયુ, સ્નાયુગત વાયુ તથા સંધિગત વાયુ વીગેરે.

આયુર્વેદમાં કહેલા ૮૦ પ્રકારના વાતરોગો—વાતરોગ એટલે નર્વસ ડીઝીઝ જેમ અંગ્રેજી વૈદકમાં વ્યાધિઓમાં મુખ્ય અને અગત્યના ગણાય છે અને જેના અનેક પ્રકારો અને પેટા પ્રકારો પાડવામાં આવ્યા છે તેવીજ રીતે દેશી વૈદકમાં પણ વાતરોગને પ્રાધાન્ય ગણવામાં આવેલ છે. વાતરોગ બિન્ન બિન્ન સ્વરૂપમાં અને અનેક જાતના લક્ષણો યુક્ત જણાતો હોવાથી વિદ્વાનોએ તેના મુખ્ય ૮૦ જાતના પ્રકારો કહ્યા છે. જે પૈકી કેટલાક પ્રકારો મુખ્ય વ્યાધિઓની સંજ્ઞામાં આવી જાય છે, જ્યારે કેટલાક વાતરોગના લક્ષણ રૂપ હોય છે.

આપણે અગાડી ન્યુરોસ્થેનીયાના પ્રકારો તથા લક્ષણો કહી ગયા છીએ અને તે લક્ષણોને વાતરોગના ઍંસી પ્રકારો તથા લક્ષણો સાથે સરખાવતાં આપણને જણાશે કે ન્યુરોસ્થેનીયા એક

જાતનો વાતરોગ છે. જો કે તેનું એક ચોક્કસ નામ આપવું મુશ્કેલ છે પણ અમુક વાતજન્ય લક્ષણ સમુહ Group of nervous symptoms નો તેની અંદર સમાવેશ થાય છે એટલે કે ન્યુરોસેનીઆ એ એક જાતનો જીર્ણ વાતરોગ છે, એટલે કે ઉપર કહેલા કારણો પૈકી ગમે તે કારણોને લીધે મગજ તથા મજ્જાતંતુઓ નબળા પડી જવાને પરીણામે લાગુ પડી આવતો એક જીર્ણ વ્યાધિ છે.

Diagnosis—નિદાન અથવા વ્યાધિ નિર્ણય—આ વ્યાધિનો એકદમ નિર્ણય કરવો તેમજ એકજ વાતની તપાસણીમાં વ્યાધિનું પુર્ણ સ્વરૂપ જાણી લેવું એ જરા મુશ્કેલી ભરેલું છે. એટલુંજ નહીં પણ વિદ્વાન અને અનુભવી વૈદ્ય તથા દાકતરોને પણ આ વ્યાધિમાં ઉંડા ઉતરવાની પુર્ણ જરૂરીયાત રહે છે. આ વ્યાધિને મળતા બીજા કેટલાક વ્યાધિઓ છે. તેમજ આ વ્યાધીના જે જે લક્ષણો આપણે અગાઉ કહી ગયા છીએ તેવા લક્ષણો થોડા ઘણાં ફેરફાર સહીત બીજા કેટલાક મગજ તથા મજ્જાતંતુના તેમજ શરીરના બીજા અવયવોના રચનાત્મક તેમજ કાર્યક્રમના organic and functional વ્યાધિઓમાં પણ જેવામાં આવે છે, માટે પ્રથમ તેનો પુરતો તપાસ કરવો જોઈએ. બીજું આ વ્યાધિના સેરીબ્રલ, સ્પાઈનલ અને કોર્ડીયાક વીગેરે જે જે જુદા જુદા પ્રકારો જણાવ્યા છે તે આ વ્યાધિના એક પ્રકાર તરીકે છે કે તે અંગના મૂળ વ્યાધિને લીધે છે તેનો પણ ખારીક તપાસ કરવો જોઈએ. જો તપાસ કરતાં તે લક્ષણો તે અંગના વ્યાધિ તરીકે હોય તો તેની તે પ્રમાણે ચિકિત્સા કરવી. બીજું આ વ્યાધિના ખાસ લક્ષણો જેવાં કે માથાનો દુખાવો તથા ચકરી આવવી વીગેરે લક્ષણોનો પણ પુરતો નિર્ણય કરવો જોઈએ કે તે લક્ષણો આ વ્યાધિના એક લક્ષણરૂપે છે કે બીજા કારણોને લીધે છે. માથાના દુખાવા માટે પ્રથમ આંખની તપાસ કરવી, કારણ કે દ્રષ્ટીની વિકૃતિથી પણ માથાનો દુખાવો વારંવાર જણાઈ આવે છે. તેજ પ્રમાણે ચકરી પણ પાચનક્રિયાની

વિકૃતિના લીધે તેમજ તેવા ખીજા કારણોથી પણ આવે છે, મારે તેનું કારણ શોધી-ઢાઢી પછી તેના ઉપચારો શરૂ કરવા.

ખીજું આ વ્યાધિ કેટલીકવાર ખીજા રોગો જેવા કે ટાઇફોઇડ જ્વર, ઈનફ્લ્યુએન્ઝા અથવા કોલાઈડીઅલ વીજેરે વ્યાધિની જીર્ણ અસરથી થયેલ છે કે કેમ તેના પણ નિર્ણય કરવો જોઈએ કારણ કે તેના નિર્ણય થાય અને વ્યાધિનું ખરોખર સ્વરૂપ અને કારણ સમજાય તો ઉપચાર કરવા સુગમ પડે છે.

ખીજું આ વ્યાધિને મળતા ખીજા કેટલાક વ્યાધિઓ જેવાં કે હીસ્ટીરીયા, વાઈ, હાઈપોકોન્ડીયા, મેલેનકોલીયા વીજેરેનો પણ શરૂ-આતથી નિર્ણય કરવો જોઈએ. હીસ્ટીરીયા તથા વાઈ તેમાં જણાતા ખાસ હુમલા fits તથા શરૂઆતમાં ચડતો પેટનો ગોળો તેમજ તેવા ખીજા ચિન્હોથી પરખાઈ આવે છે. હીસ્ટીરીયા ધણુંખરૂં ખેરાંનેજ થાય છે. વાઈ તેના ખાસ ચિન્હોથી તેમજ મોઢામાં ચડતા શીજી વીજેરેથી જણાઈ આવે છે. હાઈપોકોન્ડીયા તથા મેલેનકોલીયા વીજેરે તેના ખાસ માનસિક ચિન્હોથી તરત જણાઈ આવે છે.

Prognosis—વ્યાધિ પરિણામ વિચાર—એકંદરે આ વ્યાધિ કષ્ટસાધ્ય ગણાય છે, તોપણ સારી માવજત અને યોગ્ય ઉપચારોથી આ વ્યાધિ તેના અમુક સ્વરૂપ અને અમુક સ્થિતિમાં મટી શકે તેવા છે. ખનતાં સુધી આ વ્યાધિના પહેલા દરજ્જામાંજ તેનાં ઉપાયો કામે લગાડવા જોઈએ. કારણ કે પહેલા દરજ્જામાંજ તે ધણું કરીને મટી શકે તેવા સ્વરૂપમાં હોય છે. આ વ્યાધિ મટવાનો હોય તોપણ એકાદ વખતના સખત હુમલા પછી તરતજ મટતો નથી, પણ ખેચાર વખતના નાના મોટા ઉચલા પછી તે ક્રમે ક્રમે મટતો આવે છે. આ વ્યાધિ મટવાનો હોય તો ક્રમે ક્રમે ઘટતો આવી પાચનશક્તિ સુધરતી આવે છે. તેમજ સારી પેટે ખોરાક લેવાઈ શરીરનું સારી રીતે પોષણ થતું આવે છે. ફરદીને સારી રીતે ઉધ આવતી જાય છે અને શારીરિક તેમજ માનસિક ખજ વધતું આવે

છે. આ પ્રમાણે સ્થિતિ જોવામાં આવે તો સમજવું કે વ્યાધિ મટવા ઉપર છે. ઉપર પ્રમાણે દરદીની સ્થિતિ જો સુધરતી જતી ન આવે તો પછી વ્યાધિ વખતો વખત ઉથલા મારી મારીને છેવટે તેના ઉચ્ચ સ્વરૂપમાં આવી જાય છે અને છેવટે તેમાંથી કેટલાક અસાધ્ય વ્યાધિઓ થઇ આવી કેટલોક વખત દુઃખી જીવંતી ભોગવી આખરે અકાળ મૃત્યુને વશ થાય છે. જો કે આ વ્યાધિની સીધી અસરથી દરદીને અંત આવતો નથી પણ તેમાંથી ક્ષય, વાઇ, દીવાનાપણું અગર પક્ષધાત વીગેરે પ્રાણધાતક વ્યાધિઓ લાગુ પડી આવી તેની અસરથી દરદી ગુજરી જાય છે.

Complications and Sequels—આ વ્યાધિ દરમ્યાન અગરતો તેના પરિણામરૂપ લાગુ પડી આવતા ઉપદ્રવો—આ વ્યાધિ જો કે ધણેજ કષ્ટસાધ્ય છે તોપણ આ વ્યાધિની સીધી અસરથી દરદીનું મૃત્યુ નીપજતું નથી. પણ વ્યાધિ લાગુ પડતા દરદીને અનેક જાતના બીજા વ્યાધિઓ તથા ઉપદ્રવો લાગુ પડી આવવા સંભવ છે. આ વ્યાધિ ધણે લાંબો વખત ચાલતાં ધણું કરીને દરદીને વાતજન્ય શોષ રોગ Nervous general atrophy લાગુ પડી આવે છે અને તેમાંથી આખરે ફેફસાંપર અસર થઇ આવી દરદીને ક્ષયરોગ લાગુ પડી આવી તેની અસરથી તેઓ ગુજરી જતા જોવામાં આવે છે. તે શીવાય કેટલાક દરદીને પક્ષધાત જેવું થઇ આવે છે. કેટલાક દીવાના થઇ જાય છે અને કેટલાક દરદીને અનેક જાતના હાર્ષપોકોન્ડીયા અને મેલેનકોલીયા જેવા વાતજન્ય વ્યાધિઓ લાગુ પડી આવી તેની અસરથી દરદી બહુજ લાંબો વખત રીઝાયા કરે છે. તેનીજ રીતે કેટલાક દરદીને સંપ્રહણી અગર મ્યુકસ કોલાઇટીઝ નામનો મહા કષ્ટસાધ્ય વ્યાધિ લાગુ પડી આવી તેની અસરથી કંમે કંમે શરીર ધસાર્ધ જઇ દરદી અકાળ મૃત્યુને વશ થાય છે, અગરતો જીવંતી પર્યંત સાજા માંદા જેવી દુઃખદાયક જીવંતી ભોગવી અંતે અકાળ મૃત્યુને વશ થાય છે.

Preventive measures of Neurasthenia-

ન્યુરેસ્થેનીયાના વ્યાધિના અટકાવવાના ઉપાયો—કામપણ વ્યાધિ લાગુ પડી આવ્યા પછી તેનાં ઉપાયો કરવા કરતાં તે વ્યાધિ લાગુ પડવાજ ન પામે તેવા ઉપાયો લેવા તે વધારે સલામતી ભરેલું છે. અને તે પ્રમાણે આ વ્યાધિ કે જે એક વખત બરાબર લાગુ પડ્યા પછી મટવો મુશ્કેલ છે તેના ઉપાયો અગાઉથી લેવા તે વધારે જરૂરનું છે. જે આરોગ્યતાના સામાન્ય નીયમોની સાથે યોગ્ય પ્રમાણમાં હમેશાં શારીરિક અને માનસિક આરામ લેવાતો હોય, હમેશાં બરાબર નિયમિત ઉંઘ લેવામાં આવતી હોય, માનસિક તેમજ શારીરિક મહેનતના પ્રમાણમાં સારા અને પૌષ્ટિક ખોરાકથી શરીરનું યોગ્ય પોષણ કરવામાં આવતું હોય તેમજ વીર્ય કે જે શરીરનું જીવન છે તેનો યોગ્ય પ્રમાણમાં વ્યય કરવામાં આવતો હોય તો આ વ્યાધિ લાગુ પડવા પામતો નથી. નીચેની કેટલીક સૂચનાઓ આ વ્યાધિના અટકાવ માટે ઉપયોગી છે.

Proper mental and Physical Rest-યોગ્ય

પ્રમાણમાં શારીરિક લેમજ માનસિક આરામ—આરોગ્યતાને અર્થે મહેનતના પ્રમાણમાં શરીરને આરામની જરૂર છે. માનસિક કામકાજથી શરીરને જે ધસારો પહોંચે છે તે યોગ્ય આરામથી પુરો પડે છે. માટે માનસિક કામ કરનારાએ પોતાના કામના પ્રમાણમાં હમેશાં નિશ્ચિંત ચિત્તથી યોગ્ય વખત આરામ લેવો જોઈએ. અંગ્રેજી ઓફીસો વીગેરેમાં તો કામ કરવાનો ચોક્કસ વખત હોય છે અને તે પછી કામ કરનારાઓને પોતાના કામ સંબંધી બીજી ઉપાધિ રહેતી નથી; પણ આપણા દેશી વેપારીમાં તો નોકર તથા મહેતાઓને સવારના સાતથી તે રાત્રીના દસ વાગ્યા સુધી કામ, કામ ને કામજ લાગેલું હોય છે અને તે એટલી હદ સુધી કે બીચારાઓને પૂરો ઉંઘવાનો પણ વખત મળતો નથી. આ રીવાજ બહુ ખોટો છે અને તેથી આપણા દેશી ખાતાના નોકરો અને મહેતાજીઓ મુંબઈ જેવા

શહેરમાં થોડાજ વખતમાં અનેક જાતના વ્યાધિઓ, કે જેને તેઓ મુંબધનું પાણી લાગ્યું એવા નામથી ઘણું કરીને ઓળખે છે, તેના ભોગ થઈ પડતા જેવામાં આવે છે. ખીજું આરામની સાથે મનને આનંદ મળે તેવી નિર્દોષ રમત ગમતમાં પણ થોડો વખત ગાળી મગજને વિશ્રાંતિ આપવી જોઈએ, કારણ કે તેવી રમત ગમતથી મગજનો થાક ઉતરી જાય છે. મગજનું કામ કરનારાઓએ હંમેશાં નિયમીત યોગ્ય આરામ લેવો જોઈએ એ જરૂરનું છે, એટલું નહીં પણ કામના પ્રમાણમાં દર અઠવાડીયે તેમજ દર વર્ષે અમુક વખત તદ્દન આરામ લેવો જોઈએ અને મગજ ઉપરના કાંઈપણ ભોગ વગર વિશ્રાંતિમાં ગાળવો જોઈએ. ઓપીસો તથા સરકારી ખાતામાં વરસ દહાડે વેકેશન અગર લાંબા વખતની રજા પાડવાનો જે રીવાજ છે તેમજ કેટલાક જાહેર તહેવારો પાડવાનો જે રીવાજ દુનીયાની બધી પ્રજામાં જેવામાં આવે છે તેનો હેતુ પણ શરીરને જોડતો આરામ આપવાનો હોય તેમ જણાય છે.

Sleep—ઉંઘ અગર નિંદ્રા—સૌથી ઉત્તમ પ્રકારનો આરામ ઉંઘથી મળે છે અને તેથી આખા દીવસના માનસિક અને શારીરિક કામકાજથી જે પરિશ્રમ અને થાક મનુષ્યોને જણાય છે તેને પહોંચી વળવાને કુદરતી રીતે ઉંઘ એ દરેક મનુષ્યોને ફરજિયાત લેવી પડે છે. ઉંઘ એ પ્રાણી માત્રનો એક કુદરતી વેગ છે અને તેમાં જરા પણ ન્યુનાધિકતા થાય તો શરીરમાં અનેક જાતના વ્યાધિઓ લાગુ પડી આવે છે એટલે કે શરીરના ખીજા રોગો જેવા કે ઝાડો, પીશાબ વીગેરેના અટકાવથી જે ખરાબ પરીણામ આવે છે તેનાં કરતાં પણ વધારે ખરાબ પરીણામ ઉંઘના વેગને અટકાવવાથી થાય છે. બનતાં સુધી દરેક મનુષ્યોએ સાત આઠ કલાક દરરોજ ઉંઘ લેવી જોઈએ અને બનતા સુધી તો ઉંઘ રાત્રીના વખતમાંજ લેવી જોઈએ; પણ જ્યારે કોઈપણ કારણથી રાત્રીએ ઉંઘ ખરોખર લેવાઈ ન હોય તો દીવસે પણ થોડી ધણી ઉંઘ લેવી જરૂરની છે. થાક ઉત્તરવાનો

ઉંઘ એ સૌથી ઉત્તમ ઉપાય છે અને તેવી સારી ઉંઘથી સવારે ઉઠતાં શરીર સ્વસ્થ અને સ્ફુર્તિમાં જણાય છે. ઉપર પ્રમાણે ઉંઘ એ મનુષ્ય માત્રને બહુજ જરૂરની છે છતાં દીલગીરીની વાત એ છે કે કેટલાક અવીચારી જુવાનીઓ રાત્રીનો મોટો ભાગ નાટક ચેટક વીગેરે તમાસામાં કાઢી પછી દીવસે થોડી ભાંગી તુટી ઉંઘ લે છે અગર તો સવારે મહોડા ઉઠે છે. આ રીવાજ બહુજ હાનિકારક છે. નજીવા કારણોને લીધે રાત્રીએ મોડું સુવાનો જે રીવાજ હાલના જુવાનીઓમાં જેવામાં આવે છે તે બહુ ખોટું છે. રાત્રે ઉઝગરો કરવાથી અગર તો મહોડું સુવાના રીવાજથી અજીર્ણ થઇ આવે છે અને તેમાંથી બંધકોષનું દરદ લાગુ પડી આવે છે અને તેને પરીણામે મગજ તથા મનજાતંત્રીઓ પણ નબળા પડવા પામી અનેક વ્યાધિઓનું મૂળ રોપાય છે, માટે ખાસ કહેવાનું કે દરેક મનુષ્યએ હમેશા નિયમિત વખત એટલે કે સાત આઠ કલાક તો ઉંઘ લેવીજ જોઇએ.

Exercise-કસરત—મગજ તથા મનજાતંત્રી તેમજ શરીરની સામાન્ય આરોગ્યતા અર્થે કસરતની બહુજ જરૂર છે. કસરત કરવાથી મગજ, મનજાતંત્રીઓ તથા આખું શરીર દ્રઢ અને મજબુત થાય છે. આપણા તંદુરસ્ત જીવનને અર્થે જેમ ચોખ્ખી હવા, પાણી અને ખોરાકની જરૂર છે, તેવીજ રીતે કસરતની પણ જરૂર છે. કસરતથી લોહી સ્વચ્છ બની દરેક અવયવોમાં ફરી વળી શરીરને સાફ પોષણ આપે છે અને મગજ જેવા ઉપયોગી અંગને શુદ્ધ લોહીની જરૂર છે તે કસરતથી પુરું પડે છે.

શારીરિક મહેનતવાળાઓને પોતાના હમેશનાં કામકાજથી કુદરતી રીતે કસરત કરવી પડે છે અને તેમને કસરત જેવાજ ફાયદો કુદરતી રીતે થાય છે, પણ મગજનું કામ કરનારોને આખો દીવસ એકાં બેઠાં મગજનું કામ કરવાનું હોય તેમને પોતાની આરોગ્યતાને

અર્થે પોતાની શક્તિ પ્રમાણે થોડી ધણી શારીરિક કસરત કરવી જોઈએ. કસરત કરવી એટલે જેમ વિદ્યાર્થી અવસ્થામાં કસરતશાળામાં કસરત કરાવાય છે તેવી કસરત કરવાની જરૂર નથી, પણ ખુલ્લી હવામાં ગમે તે રીતે શરીર કસાય અને શરીરને મજબુતી મળે તેવી કોઈ પણ જાતની કસરત થાય તો બસ છે. છેવટે ખુલ્લી હવામાં નિયમિત ફરવું એ પણ એક જાતની કસરત છે.

સુંબઈ જેવા શહેરમાં બૈરાંઓ કે જેઓ વધારે પ્રમાણમાં ખીમાર પડતા જેવામાં આવે છે તે પણ કેટલેક અંશે કસરતની ખામીને આભારી છે. દેશમાં બૈરાંઓને ધરના કામકાજ જેવાં કે પાણી ભરવું, દળવું, રાંધવું વીગેરેથી કુદરતી કસરત મળે છે અને પરીણામે મોટા શહેરોનાં બૈરાંઓ કરતાં તેઓ વધારે નીરાગી જેવામાં આવે છે. તેથી ઉલટું મોટા શહેરોના બૈરાંઓને કાંઈ કામકાજ કરવાનું હોતું નથી, પણ માત્ર શેઠાણી બની કાંઈપણ અંગ મહેનતનું કામ નહીં કરતાં બેસી રહે છે અને પરીણામે અનેક વ્યાધિઓના ભોગ થઈ પડે છે.

કસરત કરવામાં ધ્યાન આપવાનું કે શરીર થાકી જાય ત્યાં સુધી કસરત કરવાની જરૂર નથી, પણ શક્તિ પ્રમાણે શરીરને થાંક લાગે નહીં ત્યાં સુધીજ કરવી. વધારે કસરતથી પણ તુકશાન છે તે પણ ધ્યાનમાં રાખવું.

Diet-ખોરાક—શારીરિક મહેનત કરતાં માનસિક મહેનતથી શરીરને વધારે પરિશ્રમ પહોંચતો હોવાથી માનસિક કામ કરનારને વધારે પૌષ્ટિક અને ઉત્તમ ખોરાકની જરૂર છે, પણ દીલગીરીની વાત એ છે કે માનસિક કામ કરનારા ખીયારાઓને જેવો જોઈએ તેવો ઉત્તમ અને પોષણકારક ખોરાક મળતો નથી. આપણા દેશમાં ધણું કરીને મગજનું કામ કરનારાઓમાં મુખ્યત્વે કરીને ઉત્તમ વર્ષના મનુષ્યો જેવા કે બ્રાહ્મણ, વાણીયા વીગેરે હોય છે અને તેઓમાં ધણું કરીને રળનાર એક અને ખાનાર આખું કુટુંબ હોય છે અને તેના

પરિણામે તેઓને કરકસરથી જીંદગી ગુજારવાની હોય છે અને તેથી તેઓને દુધ તથા ઘી વીગેરે ઉત્તમ અને પોષણકારક અને જરૂરના પદાર્થો જોઈએ તેટલા પ્રમાણમાં મળતા નથી અને તેના પરિણામે એ બીજાના અકાળે શિથિલ અને વૃદ્ધ જેવા થઈ જવા પામે છે અને થોડા વખતમાં અશક્ત બની આવે છે. તેથી ઉલટું શારીરિક કામ કરનારાઓ સાધારણ રીતે દરજી, સુતાર, લુહાર તથા કડીયા વીગેરે જાતો હોય છે અને તેઓના ધરના ભૈરાંઓ તથા યોગ્ય ઉંમરના છોકરાઓ પણ થોડું થોડું કામ કરતા હોય છે અને થોડું થોડું કમાતા હોય છે અને તેથી તેઓને ખાનપાનની કરકસર કરવાની જરૂર રહેતી નથી અને તેથી તેઓ લાંબો વખત દ્રઢ અને મજબુત બન્યા રહી પોતાનું કામ કરવા વૃદ્ધાવસ્થા સુધી પણ શક્તિવાન રહેલા જોવામાં આવે છે. ઉપરની હકીકત પરથી સમજાય છે કે શરીરની આરોગ્યતા અને શક્તિ રહેવાનો આધાર યોગ્ય અને પૌષ્ટિક ખોરાક પર રહે છે; તેથી ખાસ કહેવાનું કે વસ્તુસ્થિતિ ગમે તે હોય તોપણ દરેક મગજનું કામ કરનારાઓએ પોતાની આરોગ્યતાની ખાતર ખીજ બધી વસ્તુઓમાં કરકસર કરીને પણ દુધ તથા ઘી વીગેરે પદાર્થો જરૂર પડતા લેવા જોઈએ. તેવા પદાર્થો યોગ્ય પ્રમાણમાં લેવાથી શરીરની આરોગ્યતા જળવાઈ રહે છે અને પોતાનું કાર્ય કરવા લાંબો વખત શક્તિવાન રહે છે અને અકાળે પેનશન લેવાનો વખત આવતો નથી.

Strong will power—દ્રઢ મનોબળ. મગજમારીનું કામ કરનાર દરેક મનુષ્યેનું મનોબળ દ્રઢ હોવું જોઈએ. જો તેઓનું મનોબળ દ્રઢ હોય તો તેઓ પોતાનું કામ ક્ષેત્રમંદીથી લાંબો વખત કરવા શક્તિવાન રહી શકે છે એટલુંજ નહીં પણ મગજની નબળાઈનો રોગ કે જે મગજનું કામ કરનારાઓને અનેક કારણોથી લાગુ પડી આવવા સંભવ છે તે પણ દ્રઢ મનોબળવાળા મનુષ્યોને એકદમ લાગુ પડી શકતો નથી અને કદાચ દૈવયોગે લાગુ પડવા પામ્યો હોય તો

પણ તેના દ્રઢ મનોબળના લીધે થોડાજ સમયમાં શાંત પડી જાય છે. સાધારણ હાલના સમયમાં દ્રઢ મનોબળવાળા મનુષ્યો પ્રમાણમાં ઘણાંજ કમતી જોવામાં આવે છે અને તેના લીધેજ હાલમાં મગજની નબળાઇનો રોગ વધારે પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે. મનોબળ વધારવું કે ઘટાડવું જો આપણા હાથમાંજ છે એટલે જો આપણે હોંમત રાખી ખંતથી પ્રયાસ કરીએ તો આપણું મનોબળ સારી રીતે શુદ્ધ રહેવા પામે છે.

સાધારણ રીતે ઈશ્વરે મનુષ્યોને અગાધ શક્તિ આપેલી છે અને તે શક્તિનો જો આપણે બરોબર ઉપયોગ કરી શકીએ તો આપણે વીકટમાં વીકટ કામ ક્તેહમંદીથી પાર ઉતારી શકીએ છીએ, પણ દીલગીરીની વાત એ છે કે કેટલાક મહેબ્બો જન્મથીજ નિર્માલ્ય, જ્ઞાતિકણ અને પોતાની શક્તિના શંકારૂપ હોય છે તેમજ કેટલાક મહુષ્યો હાલમાં અપાતી બોજરૂપ કેળવણીના લીધે તેમજ અગાધ કહેલા બીજા કારણોને લીધે પાછળથી નાહોંમત, જ્ઞાતિકણ અને નિર્માલ્ય થઇ જાય છે અને તેથી સાચાખોટા તર્ક વિતર્કો કરીને પોતાની શક્તિને અપુર્ણ માને છે, તેમજ થોડી ઘણી શક્તિ હોય તેને પણ નિર્બળ પાડી દે છે અને પોતે જ્ઞાતિકણ, બાયલા, નિર્માલ્ય, માંદા અને નબળા થઇને ફરે છે; પણ જો દરેક જણુ તે ખોટી માની લીધેલી માનસિક નબળાઇ દુર કરવા સંકલ્પ કરે તો સહેલાઇથી નબળાઇ દુર થઇ જાય છે તેમજ પોતે પોતાને કાંઈ માનસિક રોગ થયેલો માનતા હોય તેને પણ હઠાવી શકે છે.

અસલના રાજા મહારાજના તેમજ આપણા પ્રાચિન રૂપીમુની-ઓના મનોબળનો આપણે વીચાર કરશું તો આપણને અત્યંત આશ્ચર્ય લાગશે. રાણા પ્રતાપ, મહારાજ શીવાજી, મહારાજ રણજીત-સિંહ તથા નેપોલીયન જેવા મહાન નરોએ પોતે આપણાં જેવા મનુષ્યો હોવા છતાં પોતાના મનોબળથી સામ્રાજ્યો સ્થાપ્યા હતા. તેમજ

રૂપીમુનીઓ કે જેઓ સમગ્ર પ્રજા પર ધાર્મિક સામ્રાજ્ય ભોગવતા હતા તે પણ તેમના મનોબળના લીધે હતા.

ઉપર પ્રમાણે આપણે આપણું મનોબળ દ્રઢ રાખીએ તો આપણે દરેક કામમાં ક્રોધમંદ થઈએ છીએ એટલુંજ નહીં પણ આપણુ-ને સાધારણ કારણથી ક્રોધ પણ જાતનો રોગ જલદી લાગુ પડી શકતો નથી. અને તેથીજ મનોબળવાળા મનુષ્યો પ્લેગ અને કોલેરા જેવા મહાન ચેપી રોગોમાં પણ દરદીની સારવાર કરતા છતાં પણ તેમને કંઈ થતું નથી. જ્યારે તેથી ઉલટું કેટલાક બ્લેમી અને બ્લોકી મનુષ્યોને દુર બેઠાં બેઠાં બચમાં ને બચમાં અનેક રોગો લાગુ પડી આવે છે, માટે ખાસ કહેવાનું કે દરેક મનુષ્યોએ પોતાનું મનો-બળ જેમ અને તેમ સુદૃઢ રહે તેમ કરવું; દ્રઢ મનોબળથી સાધારણ કારણ મળતાં એકદમ રોગ લાગુ પડી શકતો નથી અને કદાચ લાગુ પડવા પામ્યો હોય તો જલદી શાંત પડી જાય છે.

Music=સંગીત. સંગીત એ એક અજબ ચીજ છે. સંગી-તથી મગજ ભરત બની રહી શરીરની આરોગ્યતા સચવાય છે. એટ-લુંજ નહીં પણ કેટલાક અસાધ્ય વ્યાધિઓમાં પણ તેની સારી અસર થાય છે અને તેમાં મગજ અને મજ્જાતંતુની નબળાઈમાં તે એક આશીર્વાદ રૂપ છે. જેઓને આખો દીવસ મગજભારીનું કામ કરવું પડતું હોય તેઓને જો સંગીત અગર ગાવાનો શોખ હોય તો તેઓને થાક જલદી ઉતરી જાય છે, એટલે કે આખા દીવસના કામકાજથી મગજ તથા મજ્જાતંતુને જે પરિશ્રમ પડ્યો હોય, તે થોડોક વખત સંગીત અગર ગાવામાં મન રોકવાથી તે બધો થાક ઉતરી જાય છે અને શરીરમાં નવું જીવન અને રુદ્રતી આવે છે, માટે મગજનું કામ કરનારાઓએ બની શકે તો ખાસ કરીને સંગીતનો અગર ગાવાનો થોડો શોખ રાખવો જોઈએ.

આનંદ અને સંતોષ. આરોગ્યતાને અર્થે આનંદ અને સંતોષ એ બેની ખાસ જરૂર છે. ઈશ્વરની મરજીથી ગમે તેવી સ્થિતિ

પ્રાપ્ત થાય તોપણ જો મનુષ્ય આનંદ અને સંતોષ રાખે તો તેને કોઈ પણ જાતનો વ્યાધિ એકદમ લાગુ પડી શકતો નથી અને તેમાં પણ સંતોષી અને આનંદી મનુષ્યોને આવો ન્યુરેસથેનીયા જેવો અગર તો તેવો બીજો વાત વ્યાધિ એકદમ લાગુ પડી શકતો નથી. આનંદી અને સંતોષી મનુષ્યો ગરીબ હોવા છતાં પણ તંદુરસ્ત અને મુખી હોય છે. તેથી ઉલટું હમેશા ચિંતાતુર, શોકાતુર, અને ગમ-ગીની અને વીચારમાં રહેતા મનુષ્યો તેમજ મનુષ્યના સહવાસના કંટાળાવાળા મનુષ્યો પોતાની સારી સ્થિતિ હોવા છતાં પણ દુઃખીજ હોય છે, માટે દરેક મનુષ્યોએ આનંદ અને સંતોષયુક્ત રહેવાની જરૂર છે. સંતોષ એટલે સાધારણ બાબતોમાં સંતોષ રાખવો એટલુંજ નહીં પણ વિદ્યા, દ્રવ્ય, તથા આબરૂ વીગેરેની પ્રાપ્તિ કરવામાં પણ સંતોષ રાખવો, એટલે કે પોતાથી બની શકે તેટલો પ્રયત્ન કરતાં ભગવત્ મરજીથી જે પ્રાપ્ત થાય તેમાં સંતોષ રાખવો. અહર-નીશ અસંતોષી બની રહી પોતાના ગળ ઉપરાંત શારીરિક તેમજ માનસિક મહેનત કરવાથી મગજ તથા મનજાતંત્ર્યો નબળા પડી આવી આવો વ્યાધિ લાગુ પડી આવે છે એ ખ્યાલમાં રાખવું.

સારાંશ—મગજમારીનું કામ કરનાર દરેક મનુષ્યોએ પોતાના કામના પ્રમાણમાં હમેશાં શરીરને યોગ્ય આરામ આપવો જોઈએ એટલે કામને અંતે અમુક વખત વિશ્રાંતિ તેમજ રમત ગમત અને આનંદમાં ગાળવો.

મગજનું કામ કરનારાઓએ દરરોજ ઓછામાં ઓછી સાતથી આઠ કલાક ઉંઘ લેવી જોઈએ. ઉંઘથી શરીરને પુરતો આરામ મળે છે અને આખા દીવસના માનસિક અને શારીરિક પરિશ્રમથી જે થાક લાગ્યો હોય તે દુર થાય છે.

મગજનું કામ કરનારાઓએ પોતાના શરીરને અનુકૂળ પડતી હમેશાં થોડી થોડી કસરત કરવી જોઈએ. અને તેમ ન બને તો છેવટે કામને અંતે સાંજે માઇલ બે માઇલ ખુલ્લી હવામાં ફરવાનું રાખવું.

મગજનું કામ કરનારાઓએ અવશ્યે કરીને બીજી બધી બાબ-
તોમાં કરકસર કરીને પણ્ય પોતાનો ખોરાક સારો રાખવો એટલે કે
કામના પ્રમાણમાં દુધ તથા ઘી વીગેરે પૌષ્ટિક પદાર્થો યોગ્ય પ્રમાણમાં
ભેવા જોઈએ.

મગજનું કામ કરનારાઓએ ચા, કૌફી, ભાંગ, તમાકુ તથા
દારૂ વીગેરે પદાર્થોનો ઉપયોગ વીચારપૂર્વક કરવો. કારણકે તે સર્વે
વસ્તુઓ ઓછા વધતા પ્રમાણમાં નુકશાનકારક છે એટલે કે જેમ
બને તેમ તેનો ઉપયોગ કમી કરવો.

મગજનું કામ કરનારાઓએ પોતાના વીર્યનો રીતસર યોગ્ય
પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવો. વિદ્યાર્થીઓએ બ્રહ્મચર્ય પાળી પોતાની
વીર્યની રક્ષા કરવી અને ગૃહસ્થાશ્રમીઓએ વિષયમાં નિમગ્નિત રહેવું.

મગજનું કામ કરનારાઓએ બનતાં સુધી થોડો થોડો સંગીત
અગર ગાવાનો શોખ રાખવો. સંગીતથી મગજ મસ્ત રહે છે અને
લાગુ થયેલ બાધિમાં પણ ફાયદો થાય છે. આ સીવાય આરોગ્યતાના
બધા નીચેના બરાબર પાળવા જોઈએ.

બીજું આ બાધિથી તેમજ તેવા બીજા માનસિક અને વાત-
બાધિથી પીડાતા મનુષ્યોના છોકરાઓને તેમજ દારૂ, ભાંગ અને
ગાંજ વીગેરે પદાર્થોના બચસની માબાપના છોકરાઓને કેટલેક અંશે
આ બાધિ લાગુ પડી આવવા સંભવ છે, માટે તેવા માબાપના
છોકરાઓને તેમજ બચપણીજ નબળા બાંધાના અને નબળા મનનાં
સુસ્ત, ખેંચીકણ, શરમાળ તેમજ આ બાધિના કેટલાક લક્ષણો યુક્ત
બાળકોની શરૂઆતથીજ કાળજી રાખવી જોઈએ. તેવા બાળકોને
નાનપણથી ખોટા લાડમાં ઉછેરવા ન જોઈએ પણ શરૂઆતથીજ
તેમનો બાધો દૂર અને મજબુત થવા પામે તેવી રીતે ઉછેરવા જોઈએ.
બનતાં સુધી આવા બાળકોને માબાપની સીધી દેખરેખ નીચે નહીં
રાખતાં કોઈ યોગ્ય આશ્રમ અગર સંસ્થામાં રાખી ઉછેરવા જોઈએ
કે બ્યાં આગળ તેઓને માબાપ તરફથી અયોગ્ય બીક અને ઉત્તેજન

નહી મળતાં તેઓ દરેક રીતે તંદુરસ્ત અને લાયક બની આવે છે.

ખીજું જીવાની પ્રાપ્ત થતાં જે સ્ત્રી પુરુષોને આ વ્યાધિનાં સાધારણ ચીન્હો જણાતાં હોય અથવા તેમનામાં આ વ્યાધિ વાર-સામાં મળવાનો શક હોય તેવાઓને શરૂઆતથીજ સ્થિર અને મન દ્રઢ થાય તેમ કરતા રહેવું. પોતાને અનુકુળ પડતો ધંધો પસંદ કરાવવો અને મનને હમેશાં આનંદમાં રાખવાની ટેવ પડાવવી. તેમજ આનંદી મિત્રોના સમાગમમાં રહેવાનું રાખવું. ખીજું શરીર મજબુત થવા પામે હમેશાં પોતાને અનુકુળ પડતી કસરત કરવાની ટેવ પાડવી તેમજ આરોગ્યતા અને ખાનપાનમાં ખીજા બધા યોગ્ય નીયમો પાળવા. આ તથા કેપ્રી વીગેરે ઉત્તેજક પદાર્થો વધારે પ્રમાણમાં લેવા નહી. રાત્રીએ નકામો ઉજાગરો કરવો નહી. દસ્તની કબજીયાત રહેવા દેવી નહી. એકાંતે કુદરતી જીવન ગાળવાની ટેવ પાડવી.

Treatment of Neurasthenia

ન્યુરેસ્થેનીયા એટલે મગજ તથા મજબૂતતંત્રની નબળાઈની ચિકિત્સા.

Need of a sympathetic, calm and Cheerful Medical adviser—શાંત, લાગણીવાળા, તેમજ દરદીનો વિશ્વાસ ખેંચી શકે કેવા ચિકિત્સકની જરૂરીયાત—ન્યુરેસ્થેનીયાના વ્યાધિની ચિકિત્સા વીષે કહેતાં પહેલાં તે વ્યાધિની ચિકિત્સા માટે કેવો ચિકિત્સક જોઈએ તે વીષે બે બોલ કહેવાની જરૂર છે. ન્યુરેસ્થેનીયાનો વ્યાધિ ધણો વિચિત્ર તેમજ કંટાળા લાગેલો છે અને તેની ચિકિત્સા કરતાં ધણું શાંત સ્વભાવના અને લાગણીવાળા વૈદ તથા દાક્તરો પણ કેટલીકવાર કંટાળાને ચાકી જાય છે અને તેથી આ વ્યાધિની સારવાર માટે યોગ્ય ચિકિત્સક પસંદ કરવાની જરૂર છે એટલે કે માત્ર બહુ બાણેલા અને મોટી મોટી ડીઝીઓ મેળવેલા તેમજ મોટા મોટા ઔષધ પ્રયોગો લખી શકે તેવા વૈદ દાક્તરની જરૂર નથી, પણ વિદ્વાન અને અનુભવી ચિકિ-

સકની સાથે તે ચિકિત્સક દયાળુ, શાંત, લાગણીવાળો, આનંદી અને આસ કરીને દરદીનો વિશ્વાસ ખેંચી શકે તેવો હોવાની જરૂર છે. એટલુંજ નહીં પણ તે દરદીનું દરેક કહેવું સંતોષકારક રીતે સાંભળે તેવો હોવો જોઈએ. કારણકે આ વ્યાધિમાં દરદીનો સ્વભાવ ખુબ વિચિત્ર પ્રકારનો થઈ જાય છે અને પોતાને જાણતાં લક્ષણોનું એવું તો લાંબુ, કંટાળાભરેલું અને વધારે પડતું વર્ણન કરે છે કે ઘણી વખત શાંત સ્વભાવના ચિકિત્સકો પણ કંટાળી જાય છે. દરદી કેટલીકવાર તો પોતાને જાણતા લક્ષણોનું વીગતવાર વર્ણન લખી રાખે છે અને પોતાના ચિકિત્સકને તે પુરેપુરું ધ્યાનપૂર્વક સંભળાવવાની ઉમ્મિદ ધરાવે છે અને જો તેનો ચિકિત્સક તેનું કહેવું ઘરોઘર સાંભળે નહીં અગર તો તેને કાંઈજ નથી પણ ખાલી વહેમ છે એમ ઉપર ટપકે જોઈને કહે તો તે દરદી તદ્દન નિરાશ અને નાઉમેદ થઈ જાય છે. આવા દરદીઓ માટે ચિકિત્સક ખુબ શાંત સ્વભાવનો જોઈએ અને દરદી પોતાના લક્ષણોનું જેવું અને :જેટલું વર્ણન કરે તેટલું ધ્યાનપૂર્વક સાંભળે તેવો હોવો જોઈએ અને તે પ્રમાણે સાંભળીને દરદીને ઠીક લાગે તેવો યોગ્ય ખુલાસો આપીને તેને હીંમત આપે તેવો હોવો જોઈએ. દરદીનું કહેવું ગમે તેટલું લાંબુ અને અતિશયોક્તિ ભરેલું હોય તોપણ તે પુરેપુરું સાંભળીને તેને રીતસર દીલાસો તથા હીંમત આપવાથી દરદીને ઠીક લાગે છે અને તેનામાં આશાના અંકુરો પેદા થઈ તેનો વ્યાધિ મટી જશે એવી આશા બંધાય છે અને તે આશામાં ને આશામાં કેટલીકવાર ક્રમે ક્રમે આરામ પણ થતો આવે છે. ટુંકામાં કહેવાનું જે આ વ્યાધિમાં દરદીનો વિશ્વાસ ખેંચી શકે તેવો ચિકિત્સક હોવાની જરૂર છે. કારણ કે વિશ્વાસથી આ વ્યાધિમાં ઘણા સારો ફાયદો થાય છે. વિશ્વાસને માટે વિદ્વાન દાકતરો નીચે પ્રમાણે કહે છે—

Faith is an adjunct to all treatment. It is an established fact that the physicians must have

the confidence of the patient to secure the best results from the treatment and without it they utterly fail.

Faith—a state of mental composure—restores to the organs their proper function through the sympathetic nervous system returns the equilibrium, builds up a wasted system and cures disease.

Faith enables the mind to assume a state of complete composure—a purely mental condition but that upon which hangs the individuals health and hapiness to a very great degree.

The personality of the physician is the proper vehicle for administering faith.

ભાવાર્થ—તમામ ઉપચારમાં શ્રદ્ધા ધણું શુભ પરિણામ લાવે છે. ઔષધોપચારમાં યશસ્વી નીવડવા માટે ચિકિત્સકે ગમે તે રીતે દરદીમાં શ્રદ્ધા ખેસારવી જોઈએ. શ્રદ્ધાથી માનસિક શુભ આદોલનો બીજા અવયવોપર અસર કરીને તેમને કાર્ય કરતા બનાવે છે અને જ્ઞાનતંતુઓ તથા ચિત્તતંતુઓ બરોબર નિયમિત થઈ આવે છે જેથી શરીરનો જીવન વ્યાપાર પાછો સતેજ થઈ આવી દરદને મટાડે છે. શાંત મગજનો અને દરદીનું ધીરજથી સાંભળનારો ચિકિત્સક દરદીમાં શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન કરે છે.

ન્યુરોસ્થેનીયાનો ચિકિત્સા ક્રમ—આ વ્યાધિ ધણો કષ્ટ સાધ્ય છે, માટે તેમાં સંપૂર્ણ ધૈર્ય, ખંત અને શ્રદ્ધાની જરૂર છે. કારણકે આ વ્યાધિને માટે એવી કોઈ એક અકસીર દવા તેમજ અકસીર ચિકિત્સાક્રમ નથી કે જેનાથી આ વ્યાધિમાં તુરત ફાયદો થાય. આ વ્યાધિને માટે યોગ્ય શક્તિવર્ધક અને પોષણકારક દવાની

સાથે આહાર વિહારના તેમજ આરોગ્યતાના બીજા કેટલાક ઉપયોગી અને જરૂરના નિયમો પાળવાની જરૂર છે કે જેથી આ વ્યાધિમાં સારો ફાયદો થવા સંભવ છે.

આપણે અગાડી આ પુસ્તકમાં જણાવી ગયા છીએ કે આ વ્યાધિ મોટા ભાગે જીર્ણ સ્વરૂપમાં જણાય છે અને તેને પણ મુખ્ય બે દરજ્જા અગર સ્થિતિ હોય છે. એટલે કે એક પ્રાથમિક દરજ્જા Primary stage અને બીજા સંપૂર્ણ લક્ષણોયુક્ત. Secondary or advanced stage બીજા દરજ્જા. આ પ્રમાણે આ વ્યાધિના મુખ્ય બે દરજ્જા હોવાથી આપણે અત્રે પણ તેના ચિકિત્સાક્રમ અલગ અલગ આપીશું.

ન્યુરેસ્થેનીયાના પ્રાથમિક દરજ્જાનો ચિકિત્સાક્રમ—

ન્યુરેસ્થેનીયાનો વ્યાધિ એ કાંઈ એકદમ દરદીને લાગુ પડી આવતો નથી એટલે કે દરદી રાત્રીએ સાંજે સારો સુતો હોય અને સવારે ઉઠતાં ન્યુરેસ્થેનીયાના વ્યાધિથી પીડાતો જેવામાં આવે તેમ બનતું નથી પણ વ્યાધિ દરદીને ખબર ન પડે તેવી રીતે ધીમે ધીમે પગ-પેસારો કરે છે અને વ્યાધિ લાગુ પડતાં દરદીને કેટલાક શરૂઆતના ચિન્હો જેવાં કે સેજસાજ મગજમારીનું કામ કરતાં માથું ચડી આવવું, કંમેકંમે ઉંઘ અગર નિદ્રાનું કમી થવું તથા શરીરની સાધારણ નબળાઈ જણાવી. વીગેરે મુખ્ય લક્ષણો જણાવા માંડે છે અને આ લક્ષણો સુચવે છે કે દરદીનું મગજ તથા મનજાતંત્ર્યો નબળા પડી ગયા છે અગરતો નબળા પડતા જાય છે અને તેને યોગ્ય પોષણ અને આરામની જરૂર છે. આવા શરૂઆતના લક્ષણો જણાતાં દરદી-ઓએ ગાફલ રહેવું ન જોઈએ તેમજ આવા લક્ષણો જણાતાં એમ માની નહીં લેવું કે આ લક્ષણો સાધારણ વ્યાધિના છે અને ચિન્તા રાખવાનું કારણ નથી, પણ એમ માનવું જે આ લક્ષણો ન્યુરેસ્થેનીયાના સૂચક ચિન્હો છે અને તેને માટે યોગ્ય પગલાં લેવાની જરૂર છે કારણકે આ વ્યાધિ આસ્તે આસ્તે આગળ વધતો જાય છે અને

પછી સખળ કારણો મળતાં એકદમ હુમલો કરે છે.

શરૂઆતના ચિન્હો જણાતાં પ્રથમ તેનું કારણ શોધી કાઢી તે દૂર કરવું. જે મગજ પરના અયોગ્ય બોજથી આ વ્યાધિ લાગુ પડી આવ્યો હોય તો થોડો વખત મગજમારીનું કાંઈપણ કામ નહીં કરતાં થોડો વખત તદ્દન આરામ લેવો જોઈએ અને મન આનંદમાં રહે તેમ કરવું જોઈએ. જે અત્યંત વિષયથી તેમજ બીજી રીતે વીર્યનો દુરુપયોગ થવાથી આ રોગ લાગુ થવા પામ્યો હોય તો થોડો વખત તદ્દન બ્રહ્મચર્ય પાળી પવિત્ર જીંદગી ગુનરવી જોઈએ. આ પ્રમાણે આ વ્યાધિ થવાના જે જે કારણો જણાય તે તરતજ દૂર કરી દેવા. અને તે સાથે સારો, હલકો અને પૌષ્ટિક ખોરાક યોગ્ય પ્રમાણમાં લેવો અને શરીરનું સારી રીતે પોષણ થાય તેમ કરવું. થોડા ઘણા દીક્ષુ સુધી શરીરને આરામ આપ્યા બાદ પોતાને અનુકુળ પડે તેવી થોડી થોડી કસરત શરૂ કરવી અને આરોગ્યતાના બીજા નિયમો પાળી શરીર આરોગ્ય અવસ્થામાં આવે તેમ કરવું. આ પ્રમાણે કરવાથી પહેલા દરજ્જામાંજ આ વ્યાધિ શાંત પડી જાય છે. આ વ્યાધિ મટવાનો જે કોઈ સંભવ હોય તો માત્ર તેના પહેલા દરજ્જામાંજ છે અને બીજા દરજ્જામાં ગયા પછી તે મટવો મુશ્કેલ છે, માટે પ્રાથમિક દરજ્જામાંજ તેના યોગ્ય ઉપાયો કામે લગાડવા જોઈએ.

આ વ્યાધિને આ દરજ્જામાં કદાચ કદાચ દવાઓ ઉપયોગી છે. અને તે કેમ વાપરવી તેનું વીગતવાર વર્ણન પાછળ ઔષધોપચારના વિષયમાં આપવામાં આવશે.

બીજા દરજ્જામાં આવી ગયેલા ન્યુરેસ્થેનીયાના વ્યાધિનો ચિકિત્સાક્રમ=Out lines of treatment of second or advanced stage of Neurasthenia.— વખતો વખત મગજ પરના ચાલુ બોજથી તેમજ પ્રાથમિક દરજ્જામાં તેની બરોબર કાળજી નહીં રાખવાથી તેમજ એકાએક સખત પ્રકારના કામના બોજથી આખરે આ વ્યાધિ તેના સંપુર્ણ લક્ષણો યુક્ત

ખીજી દરજ્જામાં આવી જાય છે. આ સ્વરૂપમાં આ વ્યાધિ ધણું કરીને કષ્ટસાધ્ય સ્થિતિમાં આવી જાય છે, તોપણ ધૈર્ય, ખંત અને શ્રદ્ધાથી યોગ્ય ઉપચારો ચાલુ રાખવામાં આવે તો ધણીવાર સારો ફાયદો થાય છે. આ વ્યાધિના ઉપચારો શરૂ કર્યા પહેલાં તેના તમામ કારણો દૂર કરવા. કારણો દૂર કર્યા વીના આ વ્યાધિ કદી પણ મટતો નથી. અગાઉ કલા પ્રમાણે દરદીએ શારીરિક તેમજ માનસિક વ્યવસ્થા તમામ કામ છોડી દઈ તદ્દન આરામ લેવો તેમજ બ્રહ્મચર્ય પાળી વીર્યનું રક્ષણ કરવું, તેમજ ખીજી વ્યાધિઓ જેવા કે અગ્નિમાંધતા, મળાવરોધ તથા મ્યુક્સ કોલાઈટીઝ વીગેરે વ્યાધિના પરિણામ રૂપ આ વ્યાધિ લાગુ થયો હોય તો પ્રથમ તેના ઉપચારો કામે લગાડવા, એટલે કે પાચનશક્તિ સુધારવી અને આંતરડા નિયમીત સાફ રહે તેમ કરવું. જો કોઈ માનસિક ચિંતા, દીલગીરી, આદત અગર કોઈ પણ જાતની ગ્લાનીથી આ વ્યાધિ લાગુ થવા પામ્યો હોય તો તેમાં રાહત મળે તેવા ઉપાયો લેવા.

આ વ્યાધિ માટે ઉપયોગી દવાઓ વીગેરેનું વિગતવાર વર્ણન હવે પછી ઔષધોપચારના વિષયમાં આપવામાં આવશે, તે પ્રમાણે તેમાંથી યોગ્ય દવા પસંદ કરી તે થોડો ધણો વખત ચાલુ રાખવી. એટલે ધણું કરીને આ વ્યાધિ કાણુમાં આવી જશે પણ કેટલીકવાર દવા વીગેરેની તેમજ ખીજી યોગ્ય કાળજી રાખ્યા છતાં પણ આ વ્યાધિમાં ફેર પડતો નથી અને વ્યાધિ લંબાયા કરે છે. જો આ પ્રમાણે વ્યાધિ લંબાયા કરે અને યોગ્ય ઉપાયો કામે લગાડ્યા છતાં આરામ ન જણાય તો પછી આવા વ્યાધિઓની ચિકિત્સાઓ બહુજ વખણાયેલા પ્રસિદ્ધ ઠાકતર વૈદ મીચેલની પદ્ધતિ અનુસાર દરદીની સારવાર કરવી, કારણ કે આ વ્યાધિ તેના સંપુર્ણ સ્વરૂપમાં પામ્યા પછી તેના માટે એવી કોઈ ચોક્કસ દવા તેમજ તાત્કાલીક અસર કરે તેવો ખીજો કોઈ અકસીર ચિકિત્સાક્રમ નથી કે જેનો ઉપયોગ થઈ શકે, તોપણ વૈદ મીચેલની પદ્ધતિ અનુસાર આ વ્યાધિની આ

સ્થિતિમાં ચિકિત્સા કરવી તે બહુજ ઉત્તમ છે. આ જાતની પદ્ધતિમાં કોઇ પણ જાતની બહુ મોટી મોટી દવાઓ આપવાની હોતી નથી પણ અમુક રીતે શરીરને સંપૂર્ણ આરામ મળે અને શરીરનો ધસારો થતો અટકી શરીરનું સારી રીતે પોષણ થાય તેજ હેતુ છે; જે કે આ જ્ઞાન કેટલીક રીતે ખરચાળ તેમજ કંટાળા ભરેલી છે તોપણ આ વ્યાધિના આ સ્વરૂપમાં તે બહુ ઉપયોગી છે એટલે કે ખાસ કરીને જે દરદી જીર્ણ અભિમાંસમાં પીડાતો હોય, તેમજ જેને ઉલટી અને ખોરાકની અરૂચી જેવું જણાતું હોય તેમજ પોષણની ખામીને લીધે જેનું શરીર બહુ લેવાઇ ગયું હોય તેમજ દીવસે દીવસે લેવાતું જતું હોય તેમજ જે દરદીને બહુ ચિન્તા, અનેક જાતની ધારિત, તેમજ તેવા બીજા માનસિક અવ્યવસ્થાના ચિન્હો જણાતાં હોય તેમજ જે જે હૃદયની નબળાઈ જણાતી હોય તેમજ જે શરીરમાં ઠેકાણે ઠેકાણે દુખાવો અને પીડાને લીધે હલન ચલનમાં અડચણ આવતી હોય તેવા દરદીઓની આ પ્રમાણે સારવાર કરવાથી સારો ફાયદો થાય છે. જેનું શારીરિક બળ ઠીક હોય તેમજ બહાર હરીફરી શક્તિ હોય તેવાને માટે આ ઉપચારની જરૂર નથી. તેમજ સ્ત્રીઓને પુરૂષો કરતાં આ ઉપચાર વધારે અનુકુળ છે. વેર મીચેલની પદ્ધતિમાં જે જે નિયમો પાળવાના છે તે નીચે પ્રમાણે છે.

Essentials of Dr. weir Michels treatment.

પ્રસિદ્ધ ડાક્ટર વેર મીચેલની ચિકિત્સાના મુખ્ય તત્વો.

Mental and physical rest—માનસિક તથા શારીરિક આરામ—આ વ્યાધિના સંપૂર્ણ લક્ષણો જણાતાં એટલે કે આ વ્યાધિ તેના બીજા દરજ્જામાં આવી જતાં દરદીને તદ્દન આરામ આપવો એટલે તેને પથારીમાંજ પડી રહેવા દેવો અને કોઇ પણ હલન ચલન કરવા દેવું નહીં અને કોઇપણ જાતનું માનસિક કે ભ્રમબળનું કામ કરવા દેવું નહીં. ચંચળ વૃત્તિના દરદીને જે કે કેટલીકવાર આ પ્રમાણે પથારીમાં એક ઠેકાણે પડી રહેવું એ જરા

મુશ્કેલ અને કંટાળા બરેલું લાગશે તોપણ તેને ગમે તે રીતે સમજાવીને કોષપણુ જાતનું હલન ચલન કરવા દેવું નહીં. વૈષ્ણે દરદીને ખરાબર સમજાવવું જે જે તે કાંઈપણુ હલન ચલન કર્યાં વીનાઃ

●પથારીમાં પડ્યો રહી આરામ લેશે તો તેને જલદી આરામ થશે. આ પ્રમાણે શરીરના બધા માત્રો લંબાવીને પડી રહેવાથી ધણો સારો ફાયદો થાય છે અને દરેક અવયવને પુરતો આરામ મળે છે.

Isolation-એકાંતવાસ અગર કુટુંબ તથા સગાં-રનેહીથી અલગ રહેવું—આ વ્યાધિના સખત સ્વરૂપમાં દરદીને અલગ એકાંતમાં રાખવો જોઈએ. દરદીના સગાં વહાલાં તથા રનેહી કુટુંબીઓનો સંસર્ગ થોડો વખત તદ્દન બંધ કરી દેવો જોઈએ. દરદીના મનપર કાંઈપણુ ખરાબ અસર થાય તેવી કાંઈ પણુ વાત તેને જણાવવી ન જોઈએ તેમજ કોષપણુ જાતનો પત્રવ્યવહાર થવા દેવો ન જોઈએ. દરદીના સમાગમમાં માત્ર દાકતર તથા તેની સારવાર કરનાર આદમી કે નર્સ જે હોય તેનેજ આવવા દેવા. બાકી બનતા સુધી બીજા કોષનો સંસર્ગ થવા દેવો નહીં. દાકતર અને ચાકરી કરનાર જે માણસ હોય તે બહુ સારા, માયાળુ અને આનંદી સ્વભાવના હોય તેનેજ પસંદ કરવા કે જેઓ દરદીને રૂચીકર થઈ શકે. ચાકરી કરનાર બહુ હૃદયીઆર, અનુભવી અને લાગણીવાળો હોવો જોઈએ અને તેણે દરેક રીતે દરદીને સંતોષ આપી દરદી આનંદમાં રહે તેમ કરવું જોઈએ અને તેના તરફથી દરદીને જરા પણુ નારાજ થવાનું કે ચીડાઈ જવાનું કારણુ નહીં મળવું જોઈએ. ઉપર પ્રમાણે તદ્દન આરામ અને એકાંતવાસ જે કે કંઈયું છે તેમજ સંપૂર્ણ રીતે અમલમાં મૂકવું મુશ્કેલ છે તોપણુ આ વ્યાધિના આ સ્વરૂપમાં તેમજ તીક્ષ્ણ પ્રકારના તેના અમલ થાય તેમ કરવું જરૂરનું છે.

Feeding-ખોરાક અથવા પોષણક્રિયા—આ વ્યાધિમાં દરદીનું શરીર લુપ્તમર્યાદા પેઠે ક્રમે ક્રમે ધસાતું જાય છે માટે દરદીની પાચનશક્તિનો ખ્યાલ રાખી સારા અને પૌષ્ટીક ખોરાકથી દરદીનું

પોષણ કરવાની બહુ જરૂર છે. સામાન્ય રીતે આ વ્યાધિમાં દરદીની પાચનશક્તિ મંદ હોય છે એટલે તે વખતે વગર વીચારે એકદમ પૌષ્ટિક અને મોટા પ્રમાણમાં ખોરાક આપવાથી કેટલીકવાર ફાયદાને બદલે નુકશાન થાય છે માટે પ્રથમ બીજો બધો ખોરાક બંધ કરીને માત્ર દુધના ખોરાક પર રાખવો. શરૂઆત થોડા પ્રમાણમાં દુધ આપવું શરૂ કરીને ક્રમે ક્રમે દુધનો ખોરાક વધારતા રહેવો અને એ પ્રમાણે જ્યારે આખા દીવસમાં દુધ સારા પ્રમાણમાં લેવામાં આવે અને તે બરોબર પચી જતું જોવામાં આવે અને દસ્ત નીચમીત થતો જોવામાં આવે એટલે બીજો પૌષ્ટિક ખોરાક આસ્તે આસ્તે શરૂ કરવો. જ્યાં સુધી દુધ બરોબર પચે નહીં તેમજ એકંદરે સારા પ્રમાણમાં લઈ શકાય નહીં ત્યાંસુધી બીજા ખોરાકની ઉતાવળ કરવી નહીં. ઘૈર્ય અને શ્રદ્ધાથી દુધ પાંચ શેર સુધી તો અવરચ વધારી શકાય છે. કેટલાક તો તેથી પણ વધીને સાત આઠ રતલ સુધી પણ દુધ પર ચડી જાય છે, પણ તેમ ન અને તો પાંચ રતલ સુધી તો આસ્તે આસ્તે ચડવું જોઈએ અને ત્યારબાદ બીજો ખોરાક લેવાય તો સાફ. દુધ પીવામાં પણ કેટલીક યુક્તિની જરૂર છે, એટલે કે નિયમિત વખતે અને નિયમિત પ્રમાણમાં જ દુધ લેવું જોઈએ, તેમજ દુધ બહુ આસ્તે આસ્તે લેવું જોઈએ એટલે કે એકદમ ગટગટાવીને દુધ પીવું નહીં પણ થોડું થોડું ધુંટડે ધુંટડે પીવું.

આ પ્રમાણે મહીનો અગર દોઢ મહીનો અગર તેથી ઓછો વધતો વખત દુધના પ્રયોગ પર રહ્યા બાદ આસ્તે આસ્તે દુધની સાથે લાત વીગેરે પદાર્થો શરૂ કરવા અને ક્રમે ક્રમે રોજના નિયમિત ખોરાક પર આવી જવું. રોજનો ખોરાક બરોબર પાચન થઈ જાય અને જો દરદીની ઈચ્છા તથા પાચનશક્તિ સારી હોય તો દુધ, ઘી તથા માંખણ વીગેરે પૌષ્ટિક પદાર્થો ખોરાકની સાથે જેમ વધારે પ્રમાણમાં લેવાય તેમ કરવું. આ પ્રમાણે આસ્તે આસ્તે વધવાથી ખોરાક વધારે પ્રમાણમાં લઈ શકાશે અને શરીરનું સારી રીતે પોષણ થઈ

આ વ્યાધિથી શરીરને જે ધસારો લાગ્યો હશે તેની ખોટ પુરી પડશે. તેમજ શરીરનું સારી રીતે પોષણ થવાથી વ્યાધિ વૃદ્ધિ પામતો અટકશે.

ઉપર કહ્યા પ્રમાણે આ વ્યાધિમાં પોષણની ખુટ જરૂર છે, માટે કેટલાક કારણોથી દરદી ખોરાક લઈ શકતો ન હોય અગરતો દુધ વિગેરે લેવાની આનાકાની કરતો હોય તો પણ તેને આગ્રહ અને સમજાવટથી થોડો થોડો ખોરાક આપવો. કદાચ શરૂઆતમાં દુધ વીગેરે માફક આવતાં ન હોય તો તેથી ડરવાનું નથી. ગમે તેમ કરીને ખોરાક તો આપવોજ જોઈએ અને કુદરતી રીતે તે પચવોજ જોઈએ એમ માનવું. જઠરાગ્નિ લાડમાં ઉછરેલા છોકરા જેવી છે. તેને જેવા લાડ લડાવો તેવી રહે. ખોટા લાડ લડાવવાથી તે ઉલટી બગડે છે એટલે તમો જો થોડો થોડો ખોરાક લેશો તો તમોને તેટલોજ પચશે અને ક્રમે ક્રમે વધારતા જશો તો તે જરૂર વધશે. માત્ર શુક્તિથી આસ્તે આસ્તે વધારતા આવડવું જોઈએ. અમુક ખોરાક માફક આવશે કે નહીં તેમજ અમુક ખોરાક દરદીને પચશે કે નહીં એવા વીચારમાં જરૂર પડે તો પૌષ્ટિક ખોરાક ન આપીયે તો પછી તેવુંજ થાય છે. એટલે કે દરદીને કાંઈ ભાવતું નથી તેમજ તેને માફક પણ આવતું નથી. માટે પુરતો વીચાર કરીને તેમજ દરદીના શરીર તેમજ પાચન-શક્તિનો ખ્યાલ રાખીને વ્યાજબી લાગે તે ખોરાક આપવો અને દરદીએ તે લેવો. તેમ કરવાથી આખરે જઠરાગ્નિ તેવો ખોરાક પાચન કરવા સમર્થ થાય છે. ખોરાકની ટેવ પાડવાથી ખોરાક વધે ઘટે છે. તેને માટે આપણામાં કહેવત છે કે ઉંધ અને આહાર વધાર્યો વધે અને ઘટાડ્યો ઘટે, તે બરોબર છે.

Massage-ચંપી અગર અંગમર્દન—આ વ્યાધિના આ સ્વરૂપમાં શરીરે સાધારણ ચંપી કરાવવાથી પણ સારો ફાયદો થાય છે. ચંપી કરનાર મનુષ્ય તે કામમાં હુંશીઆર અને તે કામમાં માહિતગાર હોવો જોઈએ પણ જંગલી અને ગમે તેવી રીતે શરીરને દાબે તેવો હોવો ન જોઈએ. ચંપીના કામમાં હુંશીઆર માણસ પાંસે

હમેશાં નીચમીત સવારસાંજ બે વખત આશરે અર્ધો અર્ધો કલાક સુધી તેલ વીગેરેનું મર્દન કરાવીને ચંપી કરાવવાથી દરદીને થોડા વખતમાં ધણો સારો ફાયદો જણાય છે. ચંપીથી શરીરના સ્નાયુઓ તથા મજ્જાતંતુઓ દ્રઢ અને મજબુત થાય છે અને લોહીનું હરવું ફરવું નિયમિત થઈ આવી દરદીની તબીયતમાં ધણો સારો ફાયદો થાય છે.

Exercise—કસરત અથવા વ્યાયામ—થોડો ધણો વખત ઉપર કલા પ્રમાણે ચંપી કરાવ્યા બાદ દરદીને અનુકુળ પડતી ઘરમાં રહીને કસરત શરૂ કરાવવી અને તે પ્રમાણે કસરત ચાલુ રાખવાથી તેમજ ખુદી હવામાં થોડું થોડું ફરવાનું રાખવાથી દરદીને થોડા વખતમાં ધણો સારો ફાયદો જણાય છે.

Two essential points for the successful treatment of Every sort of Debility, દરેક જાતની નબળાઈની ચિકિત્સા બરોબર થવા માટે ધ્યાનમાં રાખવા લાયક બે મુખ્ય મુદ્દાઓ—ન્યુરેથેનીયાના વ્યાધિ માટે જો કે દેશી તેમજ અંગ્રેજી વૈદક શાસ્ત્રમાં અનેક ઔષધો કહેવામાં આવેલા છે અને તેનાથી દરદીને થોડો ધણો પણ ફાયદો થવા સંભવ છે, પણ તે વીષે વીવેચન કરતાં પહેલાં ન્યુરેથેનીયા તેમજ દરેક જાતની નબળાઈની ઉત્તમ અને અસરકારક ચિકિત્સા કરવા માટે ધ્યાનમાં રાખવા લાયક બે મુખ્ય મુદ્દાઓ વીષે થોડુંક વીવેચન કરવાની જરૂર છે. આ બે મુખ્ય મુદ્દાઓ અગ્નિમાંલતા અને મળાવરોધના ઉપદ્રવો છે, એટલે કે દરેક જાતની નબળાઈમાં પછી તે નબળાઈ કોઈપણ જાતના સખત મંદવાક પછીની જીર્ણ નબળાઈ હોય અગર તો વીર્ય અથવા ધાતુના દુર્યપયોગથી આવેલી નબળાઈ હોય અગર તો અનેક કારણોથી મનુષ્યોને જણાતી મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઈ હોય અગર તો લોહીની વિકૃતિ અગર અપૂર્ણતા રૂપ નબળાઈ હોય, પણ તે દરેક જાતની નબળાઈમાં અગ્નિમાંલતા અને મળાવરોધ એ બે મુખ્ય ઉપદ્રવો દરેક દરદીને ઓછા

વધતા પ્રમાણમાં જણાતા હોય છેજ. મોટા ભાગે આ બે ઉપદ્રવો તે નબળાઈના પરિણામ રૂપ હોય છે. અને કોઈ કોઈવાર તે ઉપદ્રવો તે નબળાઈના કારણે પેડાના એકાદ કારણ રૂપ પણ હોય છે. હુંકમાં કહેવાનું જે દરેક જાતની નબળાઈમાં એ મુખ્ય મુદ્દાઓ પ્રાથમિક દરજ્જે ઓછા વધતા પ્રમાણમાં જણાતાં હોય છે એટલુંજ નહીં પણ જ્યાં સુધી તે મુખ્ય મુદ્દાઓનું નિવારણ થાય નહીં એટલે કે પ્રથમ દરજ્જે તે નાશુદ્ધ કરવાના ઉપાયો લેવામાં આવે નહીં, ત્યાં સુધી કેષપણ જાતની શક્તિવર્ધક દવા કામ કરતી નથી એટલુંજ નહીં પણ કામ કરી શકતી નથી.

ઉપર પ્રમાણે વસ્તુસ્થિતિ હોવાથી દરેક સુચ ચિકિત્સકે તો પ્રથમ દરજ્જે આ બે મુદ્દાઓ ઉપર પ્રથમ ધ્યાન આપે છે અને પ્રથમ તેમાં સુધારો થવાની યોજના કરે છે એટલુંજ નહીં વ્યાધિ સુધારા પર આવતા અને શક્તિવર્ધક દવા ચાલુ કરતાં પણ આ બે મુખ્ય ઉપદ્રવો લાગુ પડવા પામે નહીં તેનું ખાસ ધ્યાન રાખે છે, પણ દીલગીરીની વાત એ છે કે કેટલાક ચિકિત્સકો વ્યાધિના સ્વરૂપમાં ઉંડા નહીં ઉતરતાં દરેક જાતની નબળાઈ ભોગવતા દરદીઓને ઉપર ટપકે તપાસી તેઓ દરેક ધાતુક્ષીણતાના વ્યાધિથી પીડાતા હશે એમ થોડાજ વખતમાં અભિપ્રાય બાંધી લે છે. એટલુંજ નહીં પણ પુરો તપાસ કર્યા વીના દરદીને મુશળી, એખરો, સાલમ તથા ગોખર વીગેરે દુર્જર ઔષધોના પ્રયોગો લખી આપે છે અગર તો મોટી મોટી નામધારી માત્રાઓ અગર રસાયનો આપવા મંડી જાય છે. તેવીજ રીતે કેટલાક દાકતરો પણ વ્યાધિના સ્વરૂપમાં ઉંડા નહીં ઉતરતાં કાંતો દરદીને વહેમી ગણી કાઢી સામાન્ય મીક્ષચર લખી આપે છે અગર તો તેઓ પણ દેશી વૈદ્યોની પેઠે માત્ર તે વ્યાધિને ધાતુક્ષીણતા ગણી કાઢી ઉપર પ્રમાણે પૌષ્ટિક ઔષધો આપવા તરફ લલચાય છે.

ઉપર પ્રમાણે શરૂઆતથીજ પૌષ્ટિક ઔષધો આપવાથી કામ-

હાને બદલે નુકશાન થાય એમ દરેક સુઝ ચિકિત્સકે તો જાણે છે, પણ આજકાલ જાહેરખબરોના અતિશયોક્તીવાળા લખાણો વાંકંટાળી ગયેલો દરદીઓ ગમે તેવી દવાઓ મંગાવી વાપરે છે અને પરીણામે તેઓના પૈસા ખરબાદ થાય છે એટલુંજ નહીં વ્યાધિ સારો થવાને બદલે વધવા પામે છે; કારણ કે તેવી દવાઓમાં મોટા ભાગે અનેક જાતની દુર્જર દવાઓ હોય છે અગર તો તાત્કાલીક ફાયદો બતાવવા માટે અપ્રીણ જેવી માદક દવાનો ભાગ હોય છે, અગર તો કેટલીકવાર તદ્દન નકામી અને નીરૂપયોગી દવાઓજ હોય છે.

ઉપર પ્રમાણે વસ્તુસ્થિતિ હોવાથી અમારે જણાવવું જોઈએ કે દરેક જાતની નબળાઈમાં પ્રથમ દરજે દરદીની જઠરાગ્નિ સુધરવા પામે તેમજ હમેશાં દસ્તનો ખુલાસો રહેવા પામે તેનો પ્રથમ દરજે ખ્યાલ રાખવો જોઈએ. કારણ કે જઠરાગ્નિ સુધર્યા વીના તેમજ હમેશાં દસ્તનો ખુલાસો રહ્યા વીના કોઈપણ શક્તિવર્ધક દવા કામ કરતી નથી તેમજ કામ કરી શકતી નથી એ એક મોટો સિદ્ધાંત છે. દરેક મનુષ્યોએ જાણવું જોઈએ કે માત્ર દવા ખાવાથીજ શક્તિ આવતી નથી તેમજ માત્ર દવા ખાવાથીજ વીર્ય અથવા લોહીની શુદ્ધિ અને વૃદ્ધિ થતી નથી. વીર્ય અથવા ધાતુની તેમજ લોહીની શુદ્ધિ અને વૃદ્ધિ થવાનો તેમજ મગજ અને મગજતંતુઓ દ્રઢ અને મજબુત બનવાનો મુખ્ય આધાર ખોરાક ઉપર છે. એટલે જે પ્રમાણે તમો ખોરાક લઈ શકશો તેજ પ્રમાણે તમારા વીર્ય અને લોહીનો સુધારો તથા વધારો થાય છે. તેની સાથે એ પણ યાદ રાખવું કે જ્યાં સુધી તમોને હમેશાં નીચમીત દસ્તનો ખુલાસો રહેશે ત્યાં સુધીજ તમો સારી રીતે ખોરાક લઈ શકશો અને પાચન કરી શકશો, એટલે કે તમારા વીર્ય અને લોહીની શુદ્ધિ અને વૃદ્ધિ થવાનો આધાર તમારા ખોરાક ઉપર છે અને ખોરાક લેવાનો અને પાચન થવાનો આધાર તમારી જઠરાગ્નિ ઉપર અને જઠરાગ્નિ સતેજ રહેવાનો આધાર મળ શુદ્ધિ ઉપર છે. માટે ખાસ બાર દહને કહેવાનું

જે દરેક જાતની નળજાઇમાં તમોએ પ્રથમ દરજે તમારી જઠરાગ્નિ સુધારવા તેમજ હમેશાં મળનો ખુલાસો રહેવા પામે તેની યોજના કરવી જોઇએ. તે બંને કાર્યો નીચમીત રહેવાથી તમોને પોતાની મેળે શક્તિ આવશે અને તમોને જણાતી દરેક જાતની નળજાઇ આપો-આપ દૂર થશે. ઉપર પ્રમાણે હકીકત હોવાથી અગ્નિમાંલતા તેમજ મળાવરોધ વીણે થોડુંક વીવેચન કરવાની જરૂર છે.

Habitual constipation-જીર્ણ મળાવરોધ—

સાધારણ રીતે હાલના જમાનામાં સેંકડે પોણોસો ટકા જેટલા મનુષ્યો ઓછા વયતા પ્રમાણમાં જીર્ણ મળાવરોધના વ્યાધિથી પીડાતા હોય છે અને તેમાં પણ કોઇ પણ જાતની સખત તેમજ જીર્ણ નળજાઇથી પીડાતા દરદીઓને તો ખાસ કરીને મળાવરોધ જણાતો હોય છે. નળજાઇની વ્યાધિમાં મળાવરોધ કેટલીકવાર મુખ્ય કારણરૂપ હોય છે અને કેટલીકવાર પરીણામરૂપ હોય છે એટલે ગમે તે કારણોથી નળજાઇની વિકૃતિમાં મળાવરોધ ઓછા વયતા પ્રમાણમાં જણાતોજ હોય છે અને તેમાં ન્યુરેસ્થેનીયાના વ્યાધિમાં તો તે કારણ તેમજ પરીણામરૂપ બંને સ્વરૂપમાં હોવા સંભવ છે, માટે આ વ્યાધિના ઉપાયો શરૂ કરતાં પ્રથમ મળાવરોધ કમી કરવા પ્રથમ યત્ન કરવો જાઈએ.

મળાવરોધનો વ્યાધિ ધણો વિષમ છે એટલે ઉપર ટપકે જોતાં તે નજીવો વ્યાધિ લાગે છે પણ જીર્ણ સ્વરૂપમાં તે મટાડવો બહુજ મુશ્કેલ છે. મળાવરોધ મટાડવાના અનેક ઉપાયો છે તેમજ અનેક જાતની ચિકિત્સા પદ્ધતિઓ છે પણ તે પૈકી એકેથી મળાવરોધ ઉપર બરાબર અસર થતી નથી.

મળાવરોધને માટે સૌથી ઉત્તમ અને નિર્ભય ઉપાય પીચકારીનો Enema છે, માટે જે નિચમીત દસ્ત સાફ આવતો ન હોય તો શરૂઆતમાં હમેશાં એક વખત પીચકારી લેવાનું રાખવું અને એ પ્રમાણે દોઢ બે મહીના સુધી પીચકારી લેવાનું ચાલુ રાખવાથી મોટું

આંતરકું સાદુ થઈ આવશે તેમજ તેની અંદર રહેશે. મળ તથા જળસ વીએરેનો નીકાલ થશે. ઉપર પ્રમાણે આશ્ચર્ય દોઢ બે મહીના સુધી પીચકારી લીધા બાદ પીચકારી હમેશાં નહીં લેતાં અઠવાડીયામાં બે ત્રણ વખત પીચકારી લેવાનું રાખવું અને ત્યારબાદ ક્રમે ક્રમે પીચકારી મૂકી દેવી. પીચકારી એક કબજાયાત મટાડવાનો એક અકસીર ઉપાય છે માટે તેનો લાભ લેવા ચુકવું નહીં. પીચકારીથી કેટલાક લોકો બહુ બીએ છે તેમજ કેટલાક વૈદ્ય દાકતરો પણ દરદીને ભડકાવી મૂકે છે પણ તેમાં બીહવાનું કાંઈ કારણ નથી. પીચકારી કેમ અને કવી રીતે લેવી તે વૈદ્ય અગર દાકતર પાસેથી શીખી લેવું અગર તે સંબંધી કેટલાક નાના નાના પુસ્તકો બહાર પડ્યા છે તેમાંથી જોવું.

કબજાયાતને માટે પીચકારીથી બીજા નંબરે ઉપાયોમાં કેટલાક મૃદુ મળશોધન ઔષધો છે. જે કે કબજાયાતને માટે મળશોધન ઔષધો વાપરવા માટે ધણા વિદ્વાનો વિરુદ્ધ છે, પણ આવા પ્રસંગે ઔષધો વાપર્યા શીવાય બીજો રસ્તો નથી. આષધોમાં એરંડીયું તેલ તથા હરડે એ મુખ્ય છે અને તેથી બીજો નંબરે મીંઢીયાવળ તથા એળાચો છે. ઉપર કહેલા ઔષધો સીવાય બીજા આકરા ઉપાયો કબજાયાતના માટે બનતાં સુધી વાપરવા નહીં કારણ કે આકરા જીલાબોથી ફાયદાને બદલે નુકશાન થાય છે.

અંગ્રેજી ઔષધોમાં મળશોધન તથા સારક દવાઓ જે કે સંખ્યાબંધ છે તોપણ જીર્ણ મળાવરોધમાં તે પૈકી કેસકેરા સેગ્રેડા, એળાચો તથા કેસ્ટર ઓઈલ એ મુખ્ય અને નિર્ભય દવાઓ છે.

Cascara Sagrada—કેસકેરા સેગ્રેડા—આ દવા જીર્ણ મળાવરોધમાં બહુજ ઉપયોગી છે અને લાંબો વખત યુક્તિપૂર્વક વાપરવાથી જીર્ણ મળાવરોધમાં ધણા સારો ફાયદો થાય છે. તેનો બીજો મુખ્ય ગુણ એ છે કે તેની આદત પડી જતી નથી તેમજ તેનું પ્રમાણ દીનપર દીન વધારવું પડતું નથી પણ તેનો એક મુખ્ય

કુશુલ્ય છે એટલે કે તે સ્વાદમાં જરા ખેસ્વાદ છે એટલે લેવું જરા મુશ્કેલી ભરેલું છે, પણ તેના ઉત્તમ ગુણોને લીધે તેની અનેક સ્વાદિષ્ટ બનાવટો બનાવવામાં આવે છે અને જીર્ણ મળાવરોધમાં બહુજ છુટથી વપરાય છે. જરોજર ફાયદો થવા માટે તે લગભગ બે ત્રણ મહીના સુધી વાપરવું જોઈએ અને ત્યારબાદ ક્રમે ક્રમે મુકી દેવું.

Alos-એળીયો.—જીર્ણ કબજાયાત માટે કેસકેરાથી બીજો નંબરે દવા એળીયો છે. જો કે તેના કેટલાક અવગુણો છે તોપણ યોગ્ય અનુપાનની સાથે થોડો વખત ચાલુ રાખવાથી તેમજ પ્રસંગ-પાત થોડા થોડા દીવસને અંતરે વાપરવાથી જીર્ણ મળાવરોધમાં સારો ફાયદો થાય છે. એળીયો ધણા સ્વરૂપમાં વપરાય છે એટલે કે તેનો કવાથ, સત્વ, ટીંકચર તથા ગોળીયો વીગેરે તૈયાર મળે છે અને તે બીજી યોગ્ય દવાના અનુપાન સાથે વપરાય છે. બનતાં સુધી એળીયો કદી એકલો વપરાતો નથી પણ ઝેરકોચલું, ખેલેડોના, હાયોસાઈમસ, આઈપીકેક, શુંક તથા લર્વીંગ વીગેરેના યોગમાં ધણું કરીને વપરાય છે. ઝેરકોચલાંની સાથે વાપરવાથી આંતરડાને તાકાત આપી એળીયાની અસર સારી થાય છે. ખેલેડોના તથા હાયોસાઈમસ સાથે વાપરવાથી આંકડી વીગેરે જણાતા નથી અને શુંક તથા લર્વીંગ વીગેરેની સાથે પણ આંકડી વીગેરે જણાતા નથી. બનતાં સુધી ગર્ભિણી સ્ત્રીને એળીયો કદી આપવો નહીં તેમજ હરસવાળાએ પણ લાંબો વખત એળીયો વાપરવો નહીં. એળીયા શીવાય તેમાંથી નીકળતું સત્વ એલો-ધન પણ તેની માફક વપરાય છે અને તેની પણ સારી અસર થાય છે.

આ શીવાય કેસ્ટર ઓઇલ તથા એપ્સમ સોલ્ટ તેમજ સોડીયમ સલ્ફેઇટ વીગેરે દવાઓ પણ યોગ્ય અનુપાનની સાથે આપવાથી સખત તેમજ જીર્ણ મળાવરોધમાં સારો ફાયદો થાય છે. અંગ્રેજી દવાના ઔષધ પ્રયોગો પછવાડે પરીક્ષિષ્ટમાં આપવામાં આવશે.

નીચેના દેશી અષધો પ્રયોગો કબજાયાત માટે સારાં છે.

હમેશાં રાત્રે સુતી વખત એક એક ચમચો એરંડીયું તેલ દુધ અગર ચાની સાથે લેવું સારું છે.

મોટી હરડેનું ચુર્ણ ૧ થી ૨ તોલો થોડા સીંધાલુણની સાથે દરરોજ રાત્રીએ સુતી વખત અગર તો સવારે એક વખત લેવું. અને થોડા દીવસ એ પ્રમાણે લીધા બાદ એટલે કે દસ્ત નીચમીત ચાલુ આવવા માંડ્યા બાદ ક્રમેક્રમે કમી કરતા રહી અઠવાડીયામાં એક બે વખત લેવું અને ત્યારબાદ અઠવાડીયે અઠવાડીયે એક વખત લેવાનું રાખી ક્રમેક્રમે સુકી દેવું.

શીવા ક્ષાર પાચન નામની દવા બે આનીબાર થી અર્ધાં તોલાની માત્રામાં ઉપર કહેલા હરડેના ચુર્ણ માફક લેવું.

હીમેજ શેકેલી તોલા ૫, મીંઢીયાવળ તોલા ૫, શુંઠ તોલા અઢી, સીંધવ તોલો સવા, સંચળ તોલો સવા, એ સર્વે દવાતું બારીક ચૂર્ણ કરવું અને તેમાંથી બેઆનીબાર થી અર્ધાં તોલા સુધી ઉપર કહેલ હરડેના ચુર્ણ માફક લેવું.

હરડેનું ચુર્ણ બેઆની અગર ૬ તોલો તથા લવણબારકર બેઆનીબાર મેળવી સવાર અગર સાંજે એક વખત લેવું.

હીમેજ શેકેલી ૧ ભાગ, મીંઢીયાવળ ૧ ભાગ, સીંધવ ૧ ભાગ, શુંઠ ૧ ભાગ અને વરીયાળી ૧ ભાગ એ સર્વે દવાઓનું બારીક ચુર્ણ કરી તેમાંથી બેઆની બારથી અર્ધાં તોલા સુધી ઉપર કહેલ હરડેના ચુર્ણ માફક લેવું.

Chronic Dyspepsia-જીર્ણ અગ્નિમાંઘતા—
મળાવરોધની પેઠે જીર્ણ તથા વખતો વખત જણાઇ આવતી અગ્નિ-માંઘતા એ આ વ્યાધિનું એક મુખ્ય કારણ તેમજ પરિણામ હોય છે. માટે આ વ્યાધિના બીજા શક્તિવર્ધક ઉપાયો શરૂ કરતાં પહેલાં અગર તો તેની સાથે સાથે આ જાતના અજીર્ણ માટેનાં યોગ્ય ઉપાયો કામે લગાડવા જોઈએ, કારણકે અગ્નિમાંઘતા દૂર થવાથી

આ વ્યાધિના બીજા ઉપાયોની અસર સારી થશે એટલું જ નહીં પણ જઠરાગ્નિ સુધરતાં આ વ્યાધિ આપોઆપ સુધારા પર આવતો જશે.

શુભ્ર અગ્નિમાં ઘટાતાના અનેક કારણો છે તેમજ તેના વિદ્વાનોએ અનેક પ્રકારો પાડેલા છે, કે જેઓનું વીગતવાર વર્ણન કરતાં એક મોટું પુસ્તક થઇ જાય અને તેથી આપણે અત્રે તે વીધે ઉંડા ઉતરતા નથી, પણ ટુંકામાં કહેવાનું જે શુભ્ર અગ્નિમાં ઘટાતા એ એક ધણોજ ખરાબ વ્યાધિ છે એટલું જ નહીં પણ તે અનેક જાતના લયંકર અને ત્રાસદાયક વ્યાધિઓનું કારણ રૂપ થઇ પડવા સંભવ છે. વિદ્વાનોએ જો કે અગ્નિમાં ઘટાતાના અનેક પ્રકારો પાડેલા છે તોપણ અત્રે આપણે તેના મુખ્ય સ્વરૂપો ધ્યાનમાં લઇ તેના મુખ્ય ત્રણ પ્રકારો પાડીશું. જેમકે એક પ્રકાર કે જેમાં આમાશ્લમાં અમ્લતા acidity વિશેષ હોય છે, એટલે કે જેમાં હાઇડ્રોક્લોરિક એસીડનું પ્રમાણ વીશેષ હોય છે. બીજો પ્રકાર કે જેમાં અમ્લતાની ન્યુનતા હોય છે અને ત્રીજો પ્રકાર કે જેમાં બન્નેનાં મિશ્ર લક્ષણો હોય છે તેમજ પાચનક્રિયામાં ભાગ લેનારા બીજા દ્રવ્યોની ન્યુનાધિકતા હોય છે તેમજ બીજી કેટલીક વિકૃતિઓ હોવા સંભવ છે.

આ પ્રમાણે મુખ્ય ત્રણ સ્થિતિઓ હોવાથી તેના ઉપાયો પણ ત્રણ જાતના હોય છે એટલે કે જ્યાં અમ્લતા વિશેષ હોય તેમાં ક્ષારવાળી alkali દવાઓ બીજી દીપન પાચન અને કટુપૌષ્ટીક દવાઓ સાથે આપવાથી તેમાં ફાયદો થાય છે. જેમાં અમ્લતા ઓછી હોય તેમાં અમ્લ ગુણવાળી દવાઓ બીજી દીપન પાચન અને કટુપૌષ્ટીક દવાઓ સાથે આપવાથી ફાયદો થાય છે અને મિશ્રરૂપમાં બન્ને ગુણયુક્તવાળી દવાઓ બીજી યોગ્ય દવાઓની સાથે આપવાથી ફાયદો થાય છે.

અમિમાં ઘટાતા માટે જો કે દવાઓ ઉપયોગી છે તોપણ તેની

સાથે ખાનપાન અને રહેણી કરણી પણ નિયમમાં હોવી જોઈએ. કારણ કે તે શીવાય એકલી દવાઓ કાંઈ કામ કરતી નથી તે ખ્યાનમાં રાખવું.

અગ્નિમાંઘતામાં જે મુખ્ય અંગ્રેજી ઔષધો વપરાય છે તે નીચે પ્રમાણે છે. સોડા બાઈકાર્બ, બીસ્મથના ક્ષારો, ચારકોલ, નક્સ-વોમીકા, કેપસીકમ, કેલ્સા, જનશીયન, જીન્ડર, કવાશીયા, ચીરેટા, ઓરેનશાઇ, પેપસીન, પેપેઇન, એસીડ હાઇડ્રોકલોરીક ડીસ્યુટ, એસીડ નાઇટ્રો-હાઇડ્રો કલોરીક ડીસ્યુટ, આઇપીકિક, કલોરોફોર્મ, કીઝેટ, ઓઇલ મેન્થા, ઓઇલ એનીસી, ઓઇલ એનીથી, મેગ્નેશી-યમ કાર્બોનેટ, ઓઇલ કાળપુટી, હોમ, એસીડ હાઇડ્રોસ્થાનીક ડીસ્યુટ લેક્ટોપેપટીન, સ્પીરીટ એમોનીયા એરોમેટીક અને પેકીયાટીન વીગેરે.

ઉપરની દવાઓ પૈકી અમુક અમુક દવાઓના મિશ્રણો કરી અગ્નિમાંઘતામાં વપરાય છે. આ બધાના ઉપયોગી ઔષધ પ્રયોગો પછવાડે પરીશીષ્ટમાં આપવામાં આવશે.

મંદાગ્નિ પર આયુર્વેદિક ઉપયોગી ઔષધ પ્રયોગો.

લીંડીપીપરનું ચુર્ણ અગર ચોસઠ પહોરી પીપરનું ચુર્ણ ૧ થી ૨ વાલ મધ સાથે સવારસાંજ લેવું.

શાંખવટી ગોળાઓ ૧ થી ૨ ગોળા દીવસમાં બે અગર ત્રણ વખત.

અગ્નિકુમાર ૧ થી ૨ ગોળા દીવસમાં બે અગર ત્રણ વખત.

રામબાણુરસ ૧ થી ૨ ગોળા દીવસમાં બે અગર ત્રણ વખત.

લવણભારકર ચુર્ણ બેઆની ભારથી ૬ તોલો દીવસમાં બે અગર ત્રણ વખત.

અગ્નિવૃંદીવટી ગોળાઓ ૧ થી ૨ દીવસમાં બે અગર ત્રણ વખત.

ક્ષુદ્ધોદકરસ-શુંઠ, મરી, પીપર એક એક તોલો, સીધવ ૨ તોલા, મંધક ૩ તોલા એ સર્વે દવાને લીંણુના રસમાં ઘુંટી. એક

એક વાલની ગોળાયો કરવી. પ્રમાણ ૧થી ૨ ગોળા દીવસમાં બે અગર ત્રણ વખત.

અગ્નિચૂરિસ-શુદ્ધ પારદ ૪ તોલા, શુદ્ધ ગંધક ૪ તોલા, હરડેદણ ૮ તોલા, સુંઠ, મરી, પીપર અને સીધવ દરેક બાર બાર તોલા, શુદ્ધ ભાંગ ૧૬ તોલા એ સર્વે દવાના ચુર્ણને લીંણુના રસની સાત ભાવના આપવી.

પ્રમાણ ૧થી ૪ વાલ. દીવસમાં બે અગર ત્રણ વખત.

અહત કૃબાદરસ ૧થી ૨ વાલ દીવસમાં બે અગર ત્રણ વખત.

Drug treatment of Neurasthenia.

ન્યુરેસ્થેનીયાના ઔષધોપચાર.

જો કે આ વ્યાધિની મુખ્ય ચિકિત્સા આરોગ્યતાના મથા નિયમોનું પાલન કરીને દરદીની યોગ્ય સારવાર તેમજ યોગ્ય પોષણ પર આધાર રાખે છે, તોપણ અંગ્રેજી તેમજ દેશી વૈદકમાં એવા કેટલાક ઉપયોગી ઔષધો અને ઔષધ પ્રયોગો છે કે જેના યુક્તિસર ઉપયોગથી આ વ્યાધિમાં સારો ફાયદો જણાય છે, એટલે કે તેનાથી મગજ તથા મનનતંત્રનો દ્રઢ અને મજબુત થાય છે. વીર્ય અથવા ધાતુની શુદ્ધિ અને વૃદ્ધિ થઈ આવે છે તેમજ પાચન શક્તિ સુધરી આવી એકંદરે આ વ્યાધિમાં સારો ફાયદો કરે છે. તે સર્વેની સામાન્ય સમજ નીચે પ્રમાણે છે.

Phosphorous and its preparations—ફોસ્ફરસ અને તેની મુખ્ય બનાવટો—અંગ્રેજી દવાઓમાં જો કે આ વ્યાધિ માટે કોઈપણ ચોક્કસ અને અકસીર દવા નથી તોપણ કેટલીક બહુ ઉપયોગી તેમજ આ વ્યાધિના કેટલાક લક્ષણો પર ખાસ અસર કરનારી દવાઓ છે કે જે વીચારપૂર્વક યોગ્ય પ્રમાણમાં વાપરવાથી આ વ્યાધિમાં સારો ફાયદો જણાય છે.

ફોસ્ફરસ અને તેની કેટલીક બનાવટો આ વ્યાધિમાં બહુ ઉપયોગી ગણાય છે. ફોસ્ફરસ એ મગજ તથા મનનતંત્રનો ખોરાક

મણાય છે અને તેનાથી તેનું સાઈ પોષણ થાય છે. મગજ તથા મગજતંતુઓની કુદરતી બનાવટમાં પણ ફોસફરસનું થોડું ધણું તત્વ હોય છે. ફોસફરસ બહુજ ઝેરી દવા હોવાથી એકલું કદી વપરાતું નથી. ફોસફરસની મુખ્ય બનાવટો નીચે પ્રમાણે છે.

પીથ્યુલા ફોસફોરાઇ-માત્રા ૧ થી ૪ ગ્રેન.

ઓલીયમ ફોસફેટમ-માત્રા ૧ થી ૫ ટીપાં.

ટીક્યુરા ફોસફોરાઇ કો-માત્રા ૩ થી ૧૨ ટીપાં.

ઇલીક્ષર ફોસફોરાઇ-માત્રા ૧૫ થી ૬૦ ટીપાં.

એસીડ ફોસફોરીક ડીલ્યુટ-માત્રા ૫ થી ૨૦ ટીપાં.

બીજું ફોસફરસ, લોહ, ક્વીનાઇન, ઝેરકોચલાં તથા ડેમીયાના વીગેરે દવાઓની સાથે ગોળાયોના રૂપમાં હાલમાં વધારે વપરાય છે અને તેનાથી સારો ફાયદો થાય છે, માટે દાકતરની સલાહ પ્રમાણે તેનો ઉપયોગ કરવો.

જો કે ઉપર કહ્યા પ્રમાણે ફોસફરસ અનેક જુદી જુદી રીતે વપરાય છે પણ મોટા ભાગે તે જુદા જુદા ક્ષારના રૂપમાં વધારે વપરાય છે. તેનાં મુખ્ય વપરાસમાં આવતા ક્ષારોમાં સોડા, લાઇમ, પોટેશ, આયર્ન, વીગેરેના હાઇપોફોસ્ફેટ વધારે વપરાય છે અને મોટા ભાગે તે શરબતના રૂપમાંજ વપરાય છે.

ધણીખરા ફોસફેટની મિશ્ર મેળવણી શીરપ હાઇપોફોસ્ફેટ કમ્પાઉન્ડ નામની તૈયાર મળે છે. તે આ બ્યાધિમાં તેમજ દરેક જાતની નબળાઇમાં બહુ સારી અસર કરે છે. આ શરબતની અંદર સોડા, પોટેશ, લાઇમ, લોહ, મેગ્નેશીયા, મેગ્નેઝીઝ, સ્ટ્રીકનીયા તથા ક્વીનાઇન વીગેરેના હાઇપોફોસ્ફેટ યોગ્ય પ્રમાણમાં આવે છે અને તે બહુ સારી અસર કરે છે. તેની માત્રા ૦.૧ થી ૨ દ્રામની છે.

ફોસફરસ બહુજ ઝેરી દવા છે, માટે તે બહુજ વીચાર કરીને વાપરવી. વળી ફોસફરસની ધણીખરી બનાવટો જમ્યા પછી લેવી સારી છે, તે ખ્યાલમાં રાખવું.

Glycerophosphoric acid and its Salts:—

ગ્લીસરો ફોસ્ફોરીક એસીડ અને તેના ઉપયોગી ક્ષારો:—
ગ્લીસરો ફોસ્ફોરીક એસીડ અને તેના ક્ષારો આ વ્યાધિમાં બહુ ઉપયોગી છે. ગ્લીસરો ફોસ્ફોરીક એસીડ જો કે મુખ્ય દવા છે પણ તે એકલું ઔષધ તરીકે વધારે વપરાતું નથી પણ મોટા ભાગે તેના ક્ષારો વધારે વપરાય છે. તેના ક્ષારોમાં નીચેના ક્ષારો મુખ્ય વખણાય છે.

કેલશાષ ગ્લીસરો ફોસ્ફેઇટ, ફેરી ગ્લીસરો ફોસ્ફેઇટ, લીથીયમ ગ્લીસરો ફોસ્ફેઇટ, મેગ્નેશીયમ ગ્લીસરો ફોસ્ફેઇટ, મેંગેનીઝ ગ્લીસરો ફોસ્ફેઇટ, સોડીયમ ગ્લીસરો ફોસ્ફેઇટ, પોટેશીયમ ગ્લીસરો ફોસ્ફેઇટ તથા કવીનાઇન ગ્લીસરો ફોસ્ફેઇટ વીગેરે. તે સર્વેની સામાન્ય માત્રા ૩ થી ૮ ગ્રેનની છે. ઉપર કહેલા ક્ષારો પૈકી ઘણાખરા પતરીના રૂપમાં આવે છે અને કેટલાક ચુર્ણના રૂપમાં હોય છે. સામાન્ય રીતે તે બધા ક્ષારો મિશ્ર રૂપમાં જ વધારે વપરાય છે. તેની મુખ્ય બનાવટો નીચે પ્રમાણેની છે.

ઇલીક્સ ગ્લીસરો ફોસ્ફેઇટ	કો=માત્રા =	અર્ધા થી એક દ્રામ
સીરપ ગ્લીસરો ફોસ્ફેઇટ	કો=માત્રા =	”
વાઈનમ , , ,	કો=માત્રા =	”
ગ્લીસરાઈનમ ગ્લીસરો ફોસ્ફેઇટ	કો=માત્રા =	”

ઉપર કહેલી ગ્લીસરો ફોસ્ફેઇટની દરેક બનાવટ મગજ તથા મગજનાંતુની તેમજ શરીરની સામાન્ય નબળાઇમાં બહુ ઉપયોગી છે. ઉપરની ગ્લીસરો ફોસ્ફેઇટ પૈકી કોષ કોષ બનાવટોમાં ઉપરના ક્ષારો ઉપરાંત થોડો થોડો બાગ ડમ્બાસ ટેઇન્ઝ, પેપસીન, તથા સ્ટ્રીકનીયા વીગેરેના પણ આવે છે. સામાન્ય રીતે ગ્લીસરો ફોસ્ફેઇટમાં રોબીનની બનાવટો વધારે વખણાય છે.

Formic acid and formates—ફોર્મિક એસીડ અને તેના ક્ષારો:—ફોર્મિક એસિડ અને તેના ક્ષારો કે જે ફોર્મેટ

કહેવાય છે તે આ વ્યાધિમાં ઉપયોગી મળ્યાય છે. ફોર્મિક એસિડ અને તેના ક્ષારોના ગુણ્ય-કોલ્ડનટ, કોકો તથા કેરીનના જેવો છે, એટલે કે તે મજબૂત તથા મજબૂતતંતુને તાકાત આપે છે અને થાક તથા પરિશ્રમને દૂર કરે છે. તેની સાધારણ મૂત્રલ અસર પણ છે. નાના પ્રમાણમાં તે લેવાથી લુપ્ત સારી રીતે લાગે છે તેમજ શરીરનું પોષણ પણ સાઈ થાય છે. ઘણું કરીને તે ફોર્મેટના રૂપમાં વપરાય છે. તેના મુખ્ય ક્ષારો એટલે ફોર્મેટ નીચે પ્રમાણેના છે. જેવાં કે કેલશીયમ, લીથીયમ, પોટેશીયમ, કવીનાઇન તથા સ્ટ્રીકનાઇન ફોર્મેટ વીગેરે.

સાધારણ રીતે કેલશીયમ અને સોડીયમ ફોર્મેટ વધારે પ્રમાણમાં વપરાય છે. મોટા ભાગે તે ફોર્મેટના સંયુક્ત ક્ષારોની Poly formates બનાવટ વધારે વપરાય છે. ફોર્મેટની મુખ્ય બનાવટો નીચે પ્રમાણે છે.

ઇલીક્ષર ફોર્મેટમ કમ્પાઉન્ડ-પ્રમાણ ૦૧ થી ૧ ગ્રામ.

સીરપ ફોર્મેટમ કમ્પાઉન્ડ-પ્રમાણ ૦૧ થી ૧ ગ્રામ.

આ શીવાય ઝીસરો ફોસફેઇટના ક્ષારો તથા ફોર્મેટના ક્ષારોની પણ એક મિશ્ર બનાવટ થાય છે કે જેને Syrup or Elixir Glycero phosphates with formates. સીરપ અથવા ઇલીક્ષર ઝીસરો ફોસફેઇટ વીથ ફોર્મેટ કહેવામાં આવે છે તે ખડું વપરાય છે. આ દવા તૈયાર મળે છે અને તે વાપરવાથી સારો ફાયદો થવા સંભવ છે. ઉપરના શરખતની માત્રા પણ ૦૧ થી ૧ ગ્રામની છે.

Arsenic=સોમલ—સોમલ એ જો કે એક સખત ઝેરી દવા છે તોપણ વીચારપૂર્વક વાપરવાથી આ વ્યાધિમાં સારો ફાયદો થાય છે અને તે ખાસ કરીને મંદાગ્નિ યુક્ત લક્ષણો પર સારી અસર કરે છે. સોમલના પ્રવાહિના બે ટીપાં થોડા પાણી સાથે મેળવી દીવસમાં બે ત્રણ વખત ખોરાક ઉપર લેવાથી સારો ફાયદો થાય છે. સોમલના પ્રવાહીનું પ્રમાણ વધારીને પાંચ ટીપાં સુધી થઇ શકે છે.

ખીજી સોમલ વાપરતાં એક વાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાની કે તે બહુ જ ઝેરી છે અને બહુજ સુક્ષ્મ પ્રમાણમાં લેવાય છે તેમજ તે એક સરખું લાંબી મુદત સુધી વાપરી શકાતું નથી, કારણકે લાંબી મુદતે તેના પરમાણુઓ એકત્ર થઇને ઝેરી અસર કરવા સંભવ રહે છે. માટે અમુક વખત સોમલ લીધા બાદ વચ્ચે વચ્ચે થોડા દીવસ તે વાપરવો બંધ કરવો જોઇએ. ખીજી સોમલ એ હમેશાં જમ્યા પછી જ લેવાય છે એટલે કે ભુખ્યા પેટે લેવાતો નથી એ ખ્યાલમાં રાખવું. સોમલ મોટા ભાગે પ્રવાહિ રૂપમાં જ લેવાય છે. તેના પ્રવાહીને લીકર આર્સેનીક અથવા ફાલ્સિસ સોલ્યુશન કહેવામાં આવે છે અને તે રૂપમાં તે વધારે વપરાય છે.

સોમલની ખીજ ઉપયોગી બનાવટ-Caco dylate of Soda કેફા ડાઇલેટ ઓફ સોડા છે, કે જેમાં સોમલનો ભાગ આવે છે. આ દવા પણ સોમલને બદલે આ વ્યાધિમાં વપરાય છે અને તેની માત્રા ૧ થી ૨ ગ્રેનની હોય છે.

ખીજી આ વ્યાધિમાં સાધારણ રીતે મંદાગ્નિ સાથે ઓછા વધતા પ્રમાણમાં પાંકુરોગના ચિન્હો જણાતાં હોય છે અને તેથી તેવી સ્થિતિમાં સોમલની સાથે લોહ મેળવીને આપવાથી સારો ફાયદો થાય છે. આ પ્રમાણે જરૂર જણાતાં સોમલ, લોહ અને ક્વીનાઇન વીગેરેની ઝોળાયો કરીને અપાય છે અગર તો arsenate of Iron. આર્સેનિટ ઓફ આયર્ન નામની દવા બહુજ સુક્ષ્મ પ્રમાણમાં વાપરવાથી સારો ફાયદો થાય છે. આર્સેનિટ ઓફ આયર્નની માત્રા ૧ થી ૨ ગ્રેનની છે.

Iron-લોહ—લોહ એ સર્વમાન્ય શક્તિવર્ધક અને લોહી વધારનાર દવા હોઇ આ વ્યાધિમાં ઘણી ઉપયોગી છે. તેનાથી લોહીની શુદ્ધિ અને વૃદ્ધિ ચાલુ રહેતાં દરદીની શક્તિ જળવાઇ રહે છે તેમજ વ્યાધિને લીધે થોડી ઘણી પાંડુતા આવી હોય તે પણ દુર થાય છે. લોહની અનેક બનાવટો થાય છે અને તેઓ પૈકી લોહ, સ્ટ્રીકનીયા,

કવીનાઇન તથા સોમલ યુક્ત બનાવટો આ વ્યાધિમાં સારી અસર કરે છે એટલે કે આ વ્યાધિના ધણાંખરા લક્ષણોમાં તેમજ ઉપદ્રવોને શાંત કરે છે.

Nux-Yomica and Strychnia-ઝેરકોચલાં અને તેમાંથી નીકળતું સત્વ સ્ટ્રીકનીયા—ઝેરકોચલાં તથા તેમાંથી નીકળતું સત્વ સ્ટ્રીકનીયા પણ આ વ્યાધિમાં બહુ ઉપયોગી છે, પણ તે દરદી તથા વ્યાધિની સ્થિતિનો ખ્યાલ રાખીને વાપરવા જેવાં છે. ખાસ કરીને તે જઠરાગ્નિની તમામ વિકૃતિપર સારી અસર કરે છે. સામાન્ય રીતે તે પાચનશક્તિ વધારે છે તેમજ આંતરડાને તાકાત આપી તેમજ આંતરડાની કુદરતી હલન ચલન શક્તિ Peristalsis ને નિયમીત કરી દસ્તનો ખુલાસો રાખે છે એટલે કે તે એકંદરે આમાશય તેમજ પકવાશયની તમામ વિકૃતિમાં ફાયદાકારક હોઇ તે પ્રકારના ન્યુરેસ્થેનીયામાં એટલે કે gastro Intestinal neurasthenia આમાશય તથા પકવાશય ન્યુરેસ્થેનીયામાં ઘણો સારો ફાયદો કરે છે. તે શીવાય તે હૃદયને પણ મજબુતી આપે છે એટલે કે હૃદયસ્થ ન્યુરેસ્થેનીયા Cardiac neurasthenia માં પણ ખીજ થોડા દવાઓની સાથે વાપરવાથી ઘણી સારી અસર થાય છે. વળી તે મગજ તથા મજ્જાતંતુઓને તથા સ્નાયુઓને પણ સારી રીતે શક્તિ આપે છે અને તેથી પણ આ વ્યાધિમાં તેમજ સમગ્ર વાત-વ્યાધિ Nervous diseases પર પણ બહુ સારી અસર કરે છે.

ઉપર પ્રમાણે ઝેરકોચલું તથા સ્ટ્રીકનીયાના ગુણો તથા ઉપયોગ છે તોપણ એટલું યાદ રાખવાનું કે તે વ્યાધિના જીર્ણ સ્વરૂપમાં જ ઉપયોગી છે. વ્યાધિના તીક્ષ્ણ સ્વરૂપમાં કે જ્યારે તંતુઓ સખત અને દ્રઢ હોય ત્યારે વાપરવાથી ફાયદાને બદલે નુકશાન થાય છે, કારણ કે ઝેરકોચલાંનો કુદરતી ગુણ ઠીલા પડેલા તંતુઓ તથા સ્નાયુઓને તંગ કરવાનો છે એટલે કે વ્યાધિના તીક્ષ્ણ સ્વરૂપમાં તંતુઓ વધારે તંગ થવાથી ઉલટું વધારે નુકશાન થાય છે, માટે

દરેક જાતના વાતવ્યાધિના જીર્ણ સ્વરૂપમાંજ તે વાપરવા ખ્યાલ રાખવો. બીજું ઝેરકોચલું એ તંતુઓ તથા રનાયુઓને તાકાત આપનારી દવા હોવાથી જનને દ્રિજન્ય ન્યુરેસ્થેનીયા Sexual neurasthenia માં તેમજ પુરુષત્વ સંબંધી અશક્તિમાં પણ ઓછા વધતા પ્રમાણમાં સારો ફાયદો કરે છે.

ઝેરકોચલું અને સ્ટ્રીકનીયા એ બહુજ ઝેરી દવાઓ છે માટે તે પૂરતો વીચાર કરીને સુક્ષ્મ પ્રમાણમાંજ વાપરવાં તેમજ તે ચાલુ એક સરખાં લાંબો વખત વાપર્યા બાદ વચ્ચે વચ્ચે થોડા દીવસ અંતર રાખવો. તે શીવાય દરદીને જ્યારે અનિદ્રા અને અજંપા જેવું જણાતું હોય ત્યારે પણ સ્ટ્રીકનીયા આપતા વીચાર કરવો કારણ કે કેટલીકવાર તેનાથી અનિદ્રાપણમાં વધારો થાય છે.

ઉપરની બન્ને દવાઓ પૈકી ગમે તે દવા એસીડ હાઇડ્રોક્લોરીક તથા નાઇટ્રો હાઇડ્રોક્લોરીક ડીસ્યુટની સાથે તેમજ સોડા વીગેરે આલ-કલીની સાથે યોગ્ય પ્રમાણમાં વાપરવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

નક્ષવોમીકા તથા સ્ટ્રીકનીયાની મુખ્ય બનાવટોની માત્રા.

પલ્વીસ નક્ષવોમીકા ૧ થી ૨ ગ્રેન, એક્ષટ્રેક્ટ નક્ષવોમીકા ૧ થી ૨ ગ્રેન, ટીંકચર નક્ષવોમીકા ૫ થી ૧૫ ટીપાં, સ્ટ્રીકનીયા ૬ થી ૧૨ ગ્રેન, લીકર સ્ટ્રીકનીયા ૨ થી ૫ ટીપાં.

Valerian-વેલીરીયન—વેલીરીયન નામની દવા પણ આ વ્યાધિમાં વખણાય છે. તેનાથી આ વ્યાધિના ઘણાંખરાં લક્ષણો જેવાં કે ચાદશક્તિનું કમી થવું, વખતો વખત ચક્રી આવવી તથા મગજનો ગભરાટ અને બેચેની વીગેરેમાં સારો ફાયદો થાય છે. આ દવા મુખ્યત્વે કરીને એમેનીયોટડ ટીંકચરના રૂપમાં વધારે વપરાય છે, તેમજ કવીનાઇન, લોહ તથા જસતના મિશ્રરૂપમાં પણ તેની કેટલીક બનાવટો થાય છે અને તે ઘણુંકરીને ગોળીયોના રૂપમાં વપરાય છે.

આ શીવાય હાલમાં મર્ક વીગેરે દવા બનાવનારાઓએ તેની Bory Val, Gyno Val, તથા Valyl વીગેરે નામની બનાવટો બહાર પાડી છે તે પણ યોગ્ય પ્રમાણમાં દાકતરની સલાહ પ્રમાણે વાપરવાથી આ વ્યાધિમાં કેટલોક ફાયદો જણાય છે.

વેલેરીયનની મુખ્ય બનાવટોની માત્રા.

ટીંકચર વેલીરીયન-૦૧૧ થી ૧ ગ્રામ. ટીંકચર વેલીરીયન એમોની-ગેટ ૦૧૧ થી ૧ ગ્રામ.

Bromide-બ્રોમાઇડના ક્ષારો—આ વ્યાધિના સમગ્ર ચિન્હોપર બ્રોમાઇડના ક્ષારો વખણાય છે. તે ક્ષારોથી દરદીની બેચેની તથા ગભરાટ કમી થાય છે, તેમજ મગજની ઉશ્કેરાયેલી સ્થિતિ, માથાનો દુખાવો તથા અનિદ્રાપણું વીગેરેમાં સારો ફાયદો થાય છે. બ્રોમાઇડના ક્ષારોમાં પોટેશીયમ, સોડીયમ, એમોનીયમ તથા સ્ટ્રોનશીયમ બ્રોમાઇડ એ મુખ્ય છે અને તેમાં પણ પોટેશીયમ અને સોડીયમ બ્રોમાઇડ વધારે પ્રમાણમાં વપરાય છે. ઉપરના બન્ને બ્રોમાઇડો પૈકી કેટલાક દાકતરો પોટેશીયમ બ્રોમાઇડને વધારે પસંદ કરે છે, બ્યારે કેટલાક દાકતરો બ્રોમાઇડ લાંબો વખત ચાલુ રાખવાનું હોય ત્યારે સોડીયમ બ્રોમાઇડને વધારે પસંદ કરે છે. આ ક્ષારો પૈકી કયો ક્ષાર કેટલાક પ્રમાણમાં અને કેવી રીતે આપવો તે દરદીની તેમજ વ્યાધિની સ્થિતિ ઉપર આધાર રાખે છે. કેટલાક દરદીને થોડી માત્રામાં બ્રોમાઇડ આપવાથી પણ સારો ફાયદો થાય છે અને કેટલાકને વધારે આપવો પડે છે. પણ સામાન્ય રીતે ઓછા પ્રમાણમાં આપવો તે વધારે સલામતી ભરેલું છે. આ બધી બાબતનો વીચાર ચિકિત્સકે કરવાનો છે. બનતાં સુધી બ્રોમાઇડ બહુ લાંબો વખત અને મોટી માત્રામાં આપતાં વીચાર કરવો, કારણ કે લાંબો વખતે તે હૃદય પર અસર કરે છે. બ્રોમાઇડ લાંબો વખત આપવાનું હોય તો બનતાં સુધી સોડીયમ બ્રોમાઇડ વાપરવો. બ્રોમાઇડ બ્યારે અનિદ્રા શીવાય બીજા ઉપદ્રવો માટે વાપરવો હોય ત્યારે આર્સેનીક તથા ઝેરકાચલા સાથે

વાપરવાથી સારો ફાયદો થાય છે. અનિદ્રાપણું જણાતું હોય ત્યારે આર્સેનિક અગર ઝેરકેચલા યુક્ત વાપરવો નહીં. બ્રોમાઇડના ક્ષારો જ્યારે બરોબર માફક ન આવે ત્યારે બ્રોમો કારપાઇન Bromo carpine નામની બનાવટ આપવાથી સારી અસર થાય છે.

માત્રા—પોટેશીયમ બ્રોમાઇડ ૫ થી ૩૦ ગ્રેન. સોડીયમ બ્રોમાઇડ ૫ થી ૩૦ ગ્રેન.

Zinc-જસત—જસત અને તેની કેટલીક બનાવટો પણ આ વ્યાધિમાં બહુ ઉપયોગી છે. તેનાથી મગજ તથા મગજતંતુઓને શક્તિ મળે છે. તેની મુખ્ય બનાવટો ઝીંક ફોસ્ફાઇડ, ઝીંક બ્રોમાઇડ અને ઝીંક વેલીરીયન વીગેરે છે. આ ત્રણે બનાવટો આ વ્યાધિમાં ઉપયોગી છે અને ઘણા દાકતરો આ વ્યાધિમાં તેનો બહુ ઉપયોગ કરે છે. આ દવાઓ બીજી યોગ્ય દવાઓની સાથે મોટા ભાગે ગોળીના રૂપમાં વપરાય છે.

જસત અને તેની બનાવટોની માત્રાઓ.

ઝીંક ફોસ્ફાઇડ $\frac{1}{4}$ થી $\frac{1}{2}$ ગ્રેન. ઝીંક બ્રોમાઇડ ૨ થી ૫ ગ્રેન. ઝીંક બ્રોફાઇડ ૨ થી ૫ ગ્રેન. ઝીંક વેલીરીયન ૧ થી ૩ ગ્રેન.

Opium, Morphia and Codea-ઓપીયમ, મોર્ફીઆ અને કોડીયા—ઉપરની ત્રણે બનાવટો અપીણમાંથી બનાવવામાં આવે છે અને તે ત્રણે દવાઓ આ વ્યાધિના કેટલાક સ્વરૂપમાં અને કેટલાક લક્ષણોમાં વપરાય છે, પણ તેનો મુખ્ય દુર્ગુણ એ છે કે તે સખત ઝેરી છે એટલુંજ નહીં પણ અમુક વખત લીધા બાદ તેની ટેવ પડી જાય છે, માટે તે વાપરતાં આ બાબતનો ખ્યાલ રાખવો. આ પ્રમાણે આ દવાઓનો મોટો દુર્ગુણ છે તોપણ જ્યારે દરદી બહુજ બેચેન Restless જેવો થઈ ગયો હોય તેમજ બીકણુ અને નાઉમેદ જેવો થઈ ગયો હોય ત્યારે તેવી સ્થિતિમાં કેટલાક દાકતરો તે વાપરવાની બલામણુ કરે છે અને તેને માટે ખાસ કરીને અપીણના સ્વરૂપમાં અગર તો ફોસ્ફેટ ઓફ કોડીયા Phosphate

of codea ના રૂપમાં વાપરવાની બલ્લામણુ કરે છે. ફોસફોર ઓક્સાઇડ કોડીયા ખાવા માટે તેમજ ઇનજંક્શન રૂપે પણ વપરાય છે. અરીણુ, મોરશીયા તથા કોડીયાની મુખ્ય બનાવટોની માત્રા નીચે પ્રમાણે છે.

ઓપીયમ ૦૧ થી ૨ ગ્રેન, ટીંકચર ઓપીયમ ૫ થી ૧૫ ટીપાં, લીકર મોરશીયા ૧૦ થી ૬૦ ટીપાં, કોડીયા $\frac{1}{4}$ થી ૧ ગ્રેન.

Belladonna and Sambul—બેલેડોનાં અને સંજુલ—બેલેડોના અને સંજુલ વીગેરે દવાઓ પણ ન્યારે દરદી બહુ ઉશ્કેરાયલી સ્થિતિમાં હોય ત્યારે બીજી કેટલીક દવાઓ યુક્ત મેળવણી કરીને આપવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

આ શીવાય નાઇટ્રો ગ્લીસરીન, ડીજીટેલીસ, સ્ટ્રોફેનથસ, કેનેબીસ ઇન્ડીકા તથા કોકેન વીગેરે દવાઓ પણ કેટલીકવાર આ વ્યાધિના કેટલાક ઉપદ્રવો શાંત કરવા માટે વપરાય છે.

Most useful ayurvedic drugs for Neurasthenia—ન્યુરેસ્થેનીયા માટે બહુજ ઉપયોગી આયુર્વેદિક ઔષધો.

અંગ્રેજી વૈદકની પેઠે જો કે દેશી વૈદકમાં પણ ન્યુરેસ્થેનીયા માટે કોઈ અકસીર ઉપાય નથી તોપણ કેટલાક એવા ઔષધો તેમજ ઔષધ પ્રયોગો છે કે જેનાથી એકંદરે આ વ્યાધિમાં સારો ફાયદો થવા સંભવ છે.

ધાતુ અને ધાતુજન્ય ઔષધો

Gold—સુવર્ણ—સોનું એ દેશી વૈદકમાં મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઈ માટે એક અતિ ઉત્તમ ઉપાય તરીકે ધણું પ્રાચિન કાળથી વપરાય છે. હાલમાં અંગ્રેજી દાકતરો પણ તેનો સારો ઉપયોગ કરે છે. સોનાના સેવનથી મગજ તથા મજ્જાતંતુઓ દૃઢ અને મજબુત થાય છે. વીર્ય અથવા ધાતુની તેમજ સોહીની શુદ્ધિ અને વૃદ્ધિ થાય છે. સ્મરણ શક્તિનો સુધારો થાય છે. શરીરનું સારી રીતે

રીતે પોષણ થવા પામી શરીર દીવસે દીવસે ઘસાતું જતું હોય તે અટકે છે. છાતી અને ફેફસાં દ્રઢ અને મજબુત થાય છે અને એકંદરે શરીરની આરોગ્યતામાં સુધારો થાય છે. આ પ્રમાણે સોનાના મુણાને લીધે તે એક સામાન્ય શક્તિવર્ધક હવા તરીકે આ વ્યાધિમાં તેમજ બીજા દરેક જાતની નબળાઇમાં છુટથી વપરાય છે.

સોનું હવા તરીકે મુખ્ય બે સ્વરૂપમાં વપરાય છે એટલે કે એક સોનાના વરકના રૂપમાં અને બીજું તેની ભસ્મના રૂપમાં. સોનાનો વરક અમદાવાદ વીગેરે શહેરોમાં કારીગરો શુદ્ધ સોનાને ટીપી ટીપીને તેના બારીક વરક બનાવે છે કે જે સુક્ષ્મ પ્રમાણમાં હવા તરીકે વપરાય છે. સુવર્ણ ભસ્મની બનાવટ કડાકુટવાળી હોવાથી તેમજ તે અનુભવી વૈજ્ઞાના હાથથીજ તૈયાર થઇ શકે તેમ હોવાથી અત્રે આપેલ નથી.

સોનાનો વરક વાપરવાની રીત અને તેનું પ્રમાણ—સોનાના વરકનું ૦૧ પાનું એટલે એક પાનાનો ચોથો ભાગ થોડા માંખણ તથા સાકર સાથે મેળવી દીવસમાં બે વખત લેવો. ઉપર પ્રમાણે સોનાનો વરક દોઢ બે મહીના સુધી લેવાથી મગજ તથા મજબૂતતુંઓ દ્રઢ અને મજબુત થાય છે. યાદશક્તિ સુધરી આવે છે. વખતો વખત ચકરી આવ્યા જેવું થતું હોય તે બંધ થાય છે. માથાનું ભારે થઇ આવવું તથા અનિદ્રાપણું દુર થાય છે તેમજ શરીરનું લોહી સુધરી આવી શરીર સાફ થઈ આવે છે.

સોનાની ભસ્મ વાપરવાની રીત અને તેનું પ્રમાણ—સુવર્ણ ભસ્મ ૦૧ થી ૧ રતી ધી, માંખણ તથા સાકર સાથે લેવાય છે.

Silver=રૈખ્ય-રૂપું—સોનાની પેઠે રૂપું પણ મગજ તથા મજબૂતતુંની નબળાઇમાં તેમજ બીજા વાતવ્યાધિમાં વપરાય છે અને તે પણ વરક તેમજ ભસ્મના રૂપમાં વપરાય છે.

રૂપાનો વરક વાપરવાની રીત અને પ્રમાણ—રૂપાના વરકનું ૦૧ પાનું એક વાલ પીપર તથા મધ સાથે દીવસમાં એક અગર બે વખત

આ શીવાય રૂપાના વરકનું ૦૧ પાનું આંખજાના મુરખ્યા સાથે પણ દીવસમાં એક અગર બે વખત લેવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

રૂપાની ભસ્મ જો કે એક ઉપયોગી દવા છે પણ તે ભસ્મના રૂપમાં એકલી વધારે વપરાતી નથી, તેમજ તે એકલી વાપરવી તે ઠીક પણ નથી. રૂપાના ભસ્મની માત્રાનું પ્રમાણ ૬૬ થી ૬૬ રતી છે અને તે મધ તથા પીપર સાથે અગર ખીજ એકત્ર અનુપાન સાથે વપરાય છે. તેની મુખ્ય બનાવટ વાતગળાંકુશ નામની છે અને તે અનેક જાતના જીર્ણ વાતવ્યાધિમાં વપરાય છે.

Abhrak Bhasma-અબ્રક ભસ્મ—અબ્રક ભસ્મ મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઈમાં તેમજ વીર્ય અથવા ધાતુની નબળાઈમાં બહુ ઉપયોગી છે. અબ્રક ભસ્મ તેના સૌમ્ય ગુણોને લીધે દરેક જાતના ન્યુરેસ્થેનીયામાં સારી અસર કરે છે. અબ્રક ભસ્મ બનતાં સુધી લોહભસ્મની સાથે વાપરવાથી સારો ફાયદો થાય છે. તે શીવાય તે સોનાના વરક તથા શીલાજીત વીગેરે સાથે પણ વપરાય છે.

પ્રમાણ અને અનુપાન—અબ્રક ભસ્મ ૧ થી ૨ રતી એક વાલ પીપરના ચુર્ણ તથા મધ સાથે દીવસમાં બે વખત.

અબ્રક ભસ્મ ૧ રતી, લોહભસ્મ ૧ રતી, એક વાલ પીપરનું ચુર્ણ તથા મધ સાથે દીવસમાં બે વખત.

Pearl and Coral-મેતી અને પ્રવાલ—મેતી અને પ્રવાલ એ બન્ને દવાઓ આ વ્યાધિમાં બહુ ઉપયોગી છે. તે બન્ને દવાઓ ભસ્મના રૂપમાં તેમજ ખાલી પીષ્ટના રૂપમાં એટલે કે ગુલાબ-જળમાં સારી રીતે ઘુટેલી એ રૂપમાં વધારે વપરાય છે. મેતી તથા પ્રવાલ બન્નેથી મગજ તથા મજ્જાતંતુઓને યોગ્ય પોષણ મળી તેઓ દ્રઢ અને મજબુત બની આવે છે તેમજ વીર્ય અથવા ધાતુની તેમજ લોહીની શુદ્ધિ તેમજ વૃદ્ધિ થઈ આવી સારો ફાયદો જણાય છે.

પ્રમાણ-મેતીભસ્મ અગર પીષ્ટ ૨ થી ૩ રતી મધ અને પીપર સાથે અગર ખીજ યોગ્ય અનુપાન સાથે દીવસમાં બે વખત. પ્રવાલભસ્મ તથા પીષ્ટ પણ મેતીની પેઠેજ વાપરવો.

લોહ અને સુવર્ણમાક્ષિક ભસ્મ—લોહ અને સુવર્ણ-
માક્ષિકભસ્મ એ બન્ને દવાઓ ભસ્મના રૂપમાં આ વ્યાધિમાં સારી
અસર કરે છે. તેનાથી લોહીની શુદ્ધિ અને વૃદ્ધિ થઈ આવી સ્ત્રીરત્ની
દરેક જાતની નબળાઈ દૂર થાય છે.

પ્રમાણ—૧ થી ૩ રતી. મધ અને પીપર સાથે દીવસમાં
બે વખત.

Zinc-જસત—જસત એ મગજ તથા મનજાતંતુની નબ-
ળાઈમાં તેમજ તેવા બીજા વાતવ્યાધિમાં વપરાતી એક મુખ્ય દવા
છે અને તે ભસ્મના રૂપમાં વપરાય છે. ઘણુંકરીને તે એકલી
વપરાતી નથી પણ બીજી દવાઓના યોગમાં વધારે વપરાય છે.

પ્રમાણ—૧ થી ૨ રતી મધ અને પીપર સાથે અગર તો બીજા
યોગ્ય અનુપાન સાથે.

Shilajit-શીલાજીત—શીલાજીત એ એક ધણી ઉત્તમ
અને પૌષ્ટિક દવા છે અને દરેક જાતની નબળાઈમાં સારી રીતે
વપરાય છે. ઘણુંકરીને તે બીજી દવાઓના યોગમાં વધારે વપરાય છે.

પ્રમાણ—૧ થી ૩ રતી. દુધમાં મેળવીને દીવસમાં બે વખત.

આ શીવાય સોમલ તથા ઝેરકોચલું વીગેરે દવાઓ પણ આ
વ્યાધિમાં વપરાય છે. તે વીષે અંગ્રેજી દવાના વિષયમાં કહી
જવામાં આવેલ હોવાથી અત્રે આપેલ નથી.

આ વ્યાધિ માટે ખાસ ઉપયોગી ધાતુજન્ય ઔષધ પ્રયોગો

દેશી વૈદકમાં ધાતુજન્ય અનેક જાતના પૌષ્ટિક પ્રયોગો અગર
રસો કહેલા છે કે જે સર્વ પ્રયોગોમાં પારો, ગંધક, સુવર્ણ, રૌપ્ય,
અબ્રક, કલઈ, સીસું, લોહ, સુવર્ણમાક્ષિક, પ્રવાલ તથા મોતી વીગેરે
ધાતુઓ તથા કસ્તૂરી અને અંબર જેવી ઉપયોગી વસ્તુઓ ઓછા
વધતા પ્રમાણમાં આવતી હોય છે. કેાઇ પ્રયોગમાં એકાદ બે ચીજ
કમી હોય છે તો કેાઈ પ્રયોગમાં એકાદ બે ચીજ વધારે હોય છે.
પણ એકંદરે ઉપર પહેલી દવાઓ પૈકી ધણીખરી ઓછા વધતા

● પ્રમાણમાં આવતી હોય છે. બીજું દેશી વૈદકના જુદા જુદા પુસ્તકોમાં પ્રત્યેક પ્રયોગોના પાઠમાં પણ થોડો ઘણો ફેરફાર જોવામાં આવે છે એટલે કે એક પુસ્તકમાં એકાદ બે ચીજ વધારે હોય છે અને બીજા પુસ્તકમાં એકાદ બે ચીજ કમતી હોય છે. આ પ્રમાણે ફેરફાર અને ન્યુનાધીકતા હોવાથી અમોએ બે ચાર વધારે પ્રચલીત પુસ્તકોના આધારે કેટલાક ઉપયોગી પ્રયોગો આપ્યા છે, જે દરેક એકંદરે બહુજ ઉપયોગી અને ફાયદાકારક છે.

સુવર્ણ વસંતમાલતિ—સોનાના પાના ૧ ભાગ, મોતી ૨ ભાગ, શુદ્ધ લીંઝો ૩ ભાગ, મરી ૪ ભાગ, શુદ્ધ ખાપરીયો અગર જસત ભરમ ૮ ભાગ.

ઉપરની સર્વે દવાઓને મેળવીને એટલે જે દવાઓ ચુર્ણરૂપ થઈ શકે તેમ હોય તેના બારીક ચુર્ણને મેળવીને તેમાં થોડું માંખણ નાંખવું અને ત્યાર બાદ તેની અંદર લીંઝોનો રસ નાંખી જ્યાંસુધી સોનાના પરમાણુઓ અદ્રશ્ય થાય ત્યાં સુધી ખુબ ધુંટવું.

પ્રમાણ = ૧ થીસર રતી. એક વાલ પીંપર તથા મધ સાથે અગર બીજા યોગ્ય અનુષંગ સાથે દીવસમાં એક અગર બે વખત.

સુવર્ણ વસંતમાલતિ સુવર્ણયુક્ત પૌષ્ટિક તરીકે વપરાતી દવામાં એક મુખ્ય દવા છે. તે મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઈમાં તેમજ સ્ત્રી પુરુષોને બીજા દરેક જાતની નબળાઈમાં બહુ સારો ફાયદો કરે છે. તે સાથે તે એક અતિ નિર્ભય દવા છે એટલે તે વાપરતાં કોઈપણ જાતની ચિન્તા રહેતી નથી.

પૂર્ણ ચંદ્રોદય-મકરંદવજ—જનનેંદ્રિજન્ય ન્યુરોસ્થેનીયામાં Sexual neurastheniaમાં સારી ખસર કરે છે. જોકે આ દવા બહુ ઉત્તમ છે, તોપણ તે અનુભવી વૈદના હાથ નીચે અને અનુપાન વીગેરેની સુચના અને દેખરેખ પ્રમાણે લેવાની છે. વળી તે ખાસ વિશ્વાસપાત્ર ઠેકાણેથી લેવી, કારણકે તેમાં ગોટાળો થવા વધારે સંભવ રહે છે.

અષ્ટાવક રસ—પણ ચંદ્રોદય જેવુંજ કામ કરે છે અને જન-
નેન્દ્રિજન્ય ન્યુરેસ્થેનીયામાં સારી અસર કરે છે. માત્રા ૦ા થી ૧
રતી દુધ સાથે.

આ શીવાય વસંત કુસુમાકર રસ, મહાલક્ષ્મી વિદ્યાસ રસ,
મન્મથાન્ન રસ, વાતગર્જકુશ, ચંદ્રપ્રભા ગુટી, યોગરાજ ગુગુળ સાઈ
કામ કરે છે.

Ayurvedic Vegetable drugs.

ન્યુરેસ્થેનીયાના વ્યાધિમાં ઉપયોગી વનસ્પતિજન્ય ઔષધો.

અશ્વગંધા અથવા ઘોડા આસન=આ દવા એક ઉત્તમ
ધાતુપૌષ્ટિક તેમજ મગજ તથા મન્મથતંત્રને દ્રઢ અને મજબુત બના-
વનાર એક ઉત્તમ ઔષધ છે અને આયુર્વેદમાં તેની ઘણી પ્રશંસા
કરવામાં આવી છે, એટલુંજ નહી પણ અંગ્રેજ દાકતરો પણ હાલમાં તેના
સારો ઉપયોગ કરે છે. આસન એ ઘણી જાતના પૌષ્ટિક પાકો તથા
ચુર્ણોમાં આવે છે.

મુખ્ય બનાવટો=અશ્વગંધાદિ ચુર્ણ, અશ્વગંધાદિ પાક, અશ્વ-
ગંધાદિ અવલેહ, અશ્વગંધાદિ અરિષ્ટ તથા અશ્વગંધાદિ ધૂન તથા
તૈલ વીગેરે.

ગોખરૂ=ગોખરૂ એ એક ઉત્તમ ધાતુપૌષ્ટિક અને મૂત્રજ દવા
છે અને તેના ઉત્તમ ગુણોને લીધે તે વીર્ય અથવા ધાતુની નબળા-
ઇમાં તેમજ મગજ તથા મન્મથતંત્રની નબળાઇમાં બહુ સારી
અસર કરે છે.

મુખ્ય બનાવટો=રસાયન ચુર્ણ, ગોક્ષુરાદિ ચુર્ણ.

કૌઆનાં બી=કૌઆનાં બીજ એ એક ઉત્તમ ધાતુપૌષ્ટિક દવા
છે અને વીર્ય અથવા ધાતુની તેમજ મગજ તથા મન્મથતંત્રની
નબળાઇમાં બહુ ઉપયોગી છે.

મુખ્ય બનાવટો=વૃદ્ધકંઠ ચુર્ણ, આત્મગુપ્તાદિ ચુર્ણ, વાનરીવટીકા.
તથા કૌઆં પાક વીગેરે.

શતાવરી=શતાવરી એ મગજ તથા મજ્જતંતુને શક્તિ આપનાર તેમજ વીર્ય અથવા ધાતુની શુદ્ધિ અને વૃદ્ધિ કરનાર ઉત્તમ દવા છે.

મુખ્ય બનાવટો=શતાવર્યાદિ ચુર્ણ, શતાવર્યાદિ ધૂત.

મુશલી=મુશલી એ ધાતુપુષ્ટીને માટે વખણાતી એક મુખ્ય દવા છે અને તેથી તે દરેક જાતની નબળાઇમાં અનેક રીતે વપરાય છે.

મુખ્ય બનાવટો=મુશલ્યાદિ ચુર્ણ, મુશલી પાક.

આ શીવાય સાલમ, બહુકળી, બળદાણા, વરધારો તથા વિદારીકંદ વીગેરે પૌષ્ટીક દવાઓ તેનાં ધાતુપૌષ્ટીક ગુણોને લીધે મગજ તથા મજ્જતંતુની નબળાઇમાં પણ વપરાય છે.

મગજ તથા મજ્જતંતુને સુધારનાર તથા શક્તિ આપનાર કેટલીક ખાસ દવાઓ.

ઉપર જે જે દવાઓ કહી છે તે સર્વે તેના ધાતુપૌષ્ટીક ગુણોને લીધે આ વ્યાધિમાં ઉપયોગી છે પણ કેટલીક એવી વાત્હર અને મગજ તથા મજ્જતંતુને શક્તિ આપનાર ખાસ દવાઓ પણ છે કે જેઓ સીધી રીતે મગજ તથા મજ્જતંતુને દ્રઢ અને મજબુત કરી આ વ્યાધિમાં સારી અસર કરે છે.

શંખાવળી—શંખાવળી એ મગજ તથા મજ્જતંતુને શક્તિ આપનાર તેમજ તેની અનેક જાતની વિકૃતિ દુર કરનાર એક ખાસ દવા છે અને તે મગજ તથા મજ્જતંતુની નબળાઈ ઉપરાંત ઉન્માદ, વાઈ અને હીસ્ટીરીયા જેવા વ્યાધિમાં પણ સારી અસર કરે છે. શંખાવળીના સેવનથી મગજને પુષ્ટી મળે છે. બુદ્ધિ અને સ્મરણ શક્તિ સારી થાય છે અને મગજની કેટલીક વિકૃતિઓ દુર થાય છે. શંખાવળી અનેક બુદ્ધિવર્ધક ચુર્ણોમાં આવે છે.

બ્રાહ્મિ—બ્રાહ્મિ એ મગજની નબળાઈ તથા ઉન્માદ વીગેરે વ્યાધિમાં વખણાતી એક ઉત્તમ દવા છે. બ્રાહ્મિ મગજને પુષ્ટી આપે

છે અને તેથી ખાસ કરીને મગજની નખખાઈ, ઘેલછા, વાઈ અને હીસ્ટીરીયા જેવા વ્યાધિઓના જીર્ણ સ્વરૂપમાં બહુજ વખણાય છે.

મુખ્ય બનાવટો—સારસ્વત યુર્ણુ, આલ્પિષ્ઠત અને સારસ્વતારિષ્ટ.

વજ—વજ મગજના વ્યાધિમાં બહુ વખણાય છે અને ખાસ કરીને વાઈના વ્યાધિમાં તેની ખાસ લાલામણ કરવામાં આવે છે. તે અનેક જાતના યુર્ણુમાં આવે છે.

જટામાંસી—જટામાંસીના ગુણ અંગ્રેજી દવા વેલેરીયનના જેવા છે. તે મગજને પુષ્ટી આપે છે અને તેથી મગજની નખખાઈ ઉપરાંત હિન્દા, વાઈ તથા હીસ્ટીરીયા જેવા વ્યાધિમાં પણ સારો ફાયદો કરે છે.

માલકાંકણી—માલકાંકણી મગજના વ્યાધિમાં બહુ વખણાય છે. તે યુર્ણુના તેમજ તેનું તેલ બનાવીને વપરાય છે. માલકાંકણીના બી, એલ્બી તથા સાકરનું સમભાગ યુર્ણુ બે આનીબારની માત્રામાં લેવાથી મગજના વ્યાધિમાં સારો ફાયદો થાય છે. માલકાંકણીથી શુદ્ધિનો વધારો થાય છે. જે બચ્ચાંઓ જલદી બોલતા ચાલતા ન હોય તેમજ શુદ્ધિના જડ હોય તેને માલકાંકણીના સેવનથી સારો ફાયદો થાય છે.

આ શીવાય હીંગ, ગુગળ, હરડે અને બીલામું તથા ત્રીફળા વીગેરે દવાઓ પણ આ વ્યાધિમાં સારો ફાયદો કરે છે.

ન્યુરેસ્થેનીયાના વ્યાધિમાં ઉપયોગી વનસ્પતિજન્ય

ઔષધ પ્રયોગો—ઉપયોગી યુર્ણુ.

સારસ્વત યુર્ણુ—ઉપલેટ, અશ્વગંધ, સીધવ, અજમોદ, જીરૂ, આહજીરૂ, શુંકે, મરી, પીપર, કાળીપાટ તથા શંખાવળી એ દરેક સમભાગ લેવી અને તે સર્વે બરાબર ઘોળો વજ લેવો અને તે સર્વેનું બારીક યુર્ણુ કરવું. અને ત્યારબાદ તે યુર્ણુને આલ્પિના રસના બની શકે તેટલા પુટો આપવા અને સુકાયા બાદ વાપરવું. બેઆની બારથી ના તોલો દીવસમાં બે વખત ઘી તથા મધ સાથે.

સારસ્વત ચુર્ણ પ્રકાર બીજો—ગજો, અંધાડો, વાવડીંગ, શંખાવળી, બ્રાહ્મિ, વજ, શુંઠ તથા શતાવરી એ સર્વે દવાઓનું બારીક ચુર્ણ કરવું. બે આની બારથી ૦૧ તોલો દીવસમાં બે વખત ઘી તથા મધ સાથે.

સારસ્વત ચુર્ણ પ્રકાર ત્રીજો—ગજો, અંધાડો, વાવડીંગ, શંખાવળી, વજ, હરડે, ઉપલેટ અને શતાવરી—એ સર્વે દવાઓ મેળવી તેનું બારીક ચુર્ણ કરવું. પ્રમાણ—બેઆની બારથી ૦૧ તોલો દીવસમાં બે વખત. અનુપાન—ઘી તથા મધ.

સારસ્વત ચુર્ણ પ્રકાર ચોથો—ઉપલેટ, આસન, સીંધવ, પીપર, મરી, જૂં, શાહજૂં, શુંઠ, કાળીપાટ, અજમો તથા વજ એ સર્વે દવાઓ સમભાગે લઈ તેનું બારીક ચુર્ણ કરવું બેઆની બારથી ૦૧ તોલો દીવસમાં બે વખત મધ તથા ઘી સાથે.

બ્રાહ્મિ વચ્ચાદિ ચુર્ણ—બ્રાહ્મિ, વજ, આસન તથા પીપર એ સર્વે દવાઓનું બારીક ચુર્ણ કરવું. બેઆની બારથી ૦૧ તોલો દીવસમાં બે વખત મધ સાથે.

બ્રાહ્મીદિ ચુર્ણ—બ્રાહ્મિ, શુંઠ, હરડે, વજ, શતાવરી, ગજો, અંધાડો, વાવડીંગ, શંખાવળી, ઉપલેટ, અશ્વગંધ, સીંધવ, પીપરી-મૂળ, જૂં, શાહજૂં, કાળીપાટ અને અજમો એ સર્વે દવાઓ મેળવી બારીક ચુર્ણ કરવું અને તે સર્વે બરોબર સાકર મેળવીને વાપરવું. બેઆનીબારથી ૦૧૧ તોલો બે વખત દુધ સાથે.

અશ્વગંધાદિ ચુર્ણ—આસન તોલા ૫, ચોપચીની તોલા ૫, શુંઠ તોલા ૨૧ એ ત્રણે દવાઓનું બારીક ચુર્ણ કરવું અને તે સર્વે બરોબર સાકર મેળવવી. ૦૧ થી ૦૧૧ તોલો, બે વખત, દુધ સાથે.

પ્રકાર બીજો—આસન, અજમો, કાળીપાટ, ઉપલેટ, શુંઠ, મરી, પીપર, વરીયાળી, શતાવરી અને સીંધવ એ સર્વે દવાઓ સમભાગે લેવી અને તે સર્વેથી અર્ધો ભાગ વજ લેવો અને તે

સર્વેનું ખારીક ચુર્ણ કરવું. બેઆની ભારથી ૦૧ તોલો દીવસમાં બે વખત ઘી તથા મધ સાથે.

પ્રકાર ત્રીજો—આસન, વજ, ઉપશ્વેટ, ભાંગરો, બાખચી, તુલસી, અજમો, જેઠીમધ, સીંધવ, અરકુશી, બ્રાહ્મિ અને શંખાવળી એ સર્વે દવાઓને સમભાગે લઈ ખારીક ચુર્ણ કરવું. બેઆની ભારથી ૦૧ તોલો દીવસમાં બે વખત ઘી તથા મધ સાથે.

વચ્ચાદિ ચુર્ણ—વજ, હળદર, ઉપશ્વેટ, પીંપર, શુંક, જીરું, અજમો, જેઠીમધ તથા સીંધવ એ સર્વે દવાઓ સમભાગે લઈ તેનું ચુર્ણ કરવું. બેઆની ભારથી ૦૧ તોલો, બે વખત, ઘી તથા મધ સાથે.

કદયાણુ ચુર્ણ—શુંક, મરી, પીપરીમૂળ, ચવક, ચીત્રક, હરડે, બહેડાં, આંબળા, બીડલુણુ, સીંધવ, પીપર, વાવડીંગ, અજમો, ધાણા તથા જીરું એ સર્વે દવાઓ સમભાગ લઈ તેનું ખારીક ચુર્ણ કરવું. બેઆની ભારથી ૦૧ તોલો, દીવસમાં બે વખત, મધ અગર પાણી સાથે.

વિંધાધ ચુર્ણ—શુંક, અજમો, હળદર, દારૂહળદર, સીંધવ, વજ, જેઠીમધ, ઉપશ્વેટ, પીંપર તથા જીરું એ સર્વે દવાઓ સમભાગે લઈ તેનું ખારીક ચુર્ણ કરવું. બેઆની ભારથી ૦૧ તોલો દીવસમાં બે વખત પાણી સાથે.

વ્યોષાદિ ચુર્ણ—શુંક, મરી, પીપર, કકુ, હરડે, બહેડાં, આંબળાં, સરગવો, વાવડીંગ, અતિત્રીપ, શાલપર્ણી, હીંગ, સંચળ, અજમો, ધાણા, ચીત્રક, હળદર, દારૂહળદર, બે જાતની ભોરીંગણી, કાળાપાટ, વીગેરે સર્વે દવાઓ સમભાગ લઈ ખારીક ચુર્ણ કરવું. બેઆની ભારથી ૦૧ તોલો દીવસમાં બે વખત, પાણી સાથે.

કેટલાક ઉપયોગી ધાતુપૌષ્ટીક ચુર્ણો.

રસાયનચુર્ણ—ગળા, ગોખરૂ અને આંબળા એ ત્રણે દવાઓ સમભાગે લઈ તેનું ખારીક ચુર્ણ કરવું. બેઆનીભારથી ૦૧ તોલો દીવસમાં બે વખત, ઘી તથા મધ સાથે.

આત્મગુપ્તાદિ ચુર્ણ—કૌચાંના ખી તોલા ૪, ગોખર તોલા ૪ અને સાકર તોલા ૮ એ સર્વેનું ખારીક ચુર્ણ કરવું. ખેઆનીભારથી ૦૧ તોલો. દીવસમાં બે વખત, અનુપાન-દુધ.

વૃદ્ધકંડચુર્ણ—કૌચાંના ખી, ગોખર, ઘોળી મુશળી, શેમળાનું મૂળ, આંબળા અને ગજોસત્વ એ સર્વે દવાઓનું ખારીક ચુર્ણ કરવું. અને તે સર્વે ખરોખર સાકર મેળવવી. પ્રમાણ—ખેઆનીભારથી ૦૧ તોલો. દીવસમાં બે વખત. અનુપાન-દુધ.

મુશદ્યાદિચુર્ણ—ઘોળી મુશળી, કાળી મુશળી અને ગોખર દરેક પાંચ પાંચ તોલા, એખરો, શતાવરી, બળદાણા અને બહુકળી એ દરેક ત્રણ ત્રણ તોલા, કૌચાંના ખી, મોચરસ, અકલકરો, નાગ-કેશર એ દરેક બે તોલા, તજ, તમાલપત્ર, એલચી અને જવંત્રી એ દરેક એક એક તોલો એ સર્વે દવાઓ લઘુ તેનું ખારીક ચુર્ણ કરવું અને તે સર્વે ખરોખર સાકર મેળવવી. પ્રમાણ—ખેઆનીભારથી ૦૧ તોલો. દીવસમાં બે વખત. અનુપાન-દુધ.

ઉપયોગી મુરખ્યાઓ, અવલેહો તથા ચાટણો.

આંબળાનો મુરખ્યો—આંબળાનો મુરખ્યો તૈયાર મળે છે તેમજ તે બનાવવાની રીત સાધારણ લોકોની જાણમાં છે એટલે તેની વીગત આપી નથી. આંબળાનો મુરખ્યો આ વ્યાધિમાં ઉપયોગી છે. તેનાથી મગજને થંડક મળી મગજમાં શક્તિ આવે છે. એક અગર બે આંબળા હંમેશાં બે વખત લેવાં. આ શીવાય આંબળાના મુરખ્યામાં ૦૧ થી ૦૩ પાનું રૂપાનો વરક મેળવીને પણ લેવાથી સારો ફાયદો થાય છે. તે શીવાય આંબળાના મુરખ્યાની સાથે ૩ થી ૬ ગ્રેન પ્રવાલપીષ્ટ પણ મેળવીને લેવાય છે. ઉપર પ્રમાણે ગમે તે રીતે આંબળાનો મુરખ્યો થોડા દીવસ લેવાથી વીર્ય અથવા ધાતુની શુદ્ધિ અને વૃદ્ધિ થાય છે. લોહીનો સુધારો તથા વધારો થાય છે તેમજ મગજ તથા મજ્જાતંતુને પુષ્ટિ મળે છે. એકંદરે દરેક જાતની સામાન્ય નબળાઈમાં આંબળાનો મુરખ્યો એક ઉત્તમ ઉપાય છે.

અયવનપ્રાસ અવલેહ અગર જીવન—આજકાલ અયવન-પ્રાસ અવલેહ એક પૌષ્ટીક દવા તરીકે બહુ મોટા પ્રમાણમાં વપરાય છે અને તે હાલમાં અત્રે જીવનના નામથી વધારે ઓળખાય છે. જીવન આંખળાની બનાવટ છે. તેમાં જીવનીયગણના ઔષધો ઉપરાંત દીપન-પાચન શક્તિવર્ધક ઔષધો આવે છે. લોહી વધારી સંપૂર્ણ શક્તિ આપે છે.

આ સીવાય મધુપકવ હરીતકી, અગરત્ય હરીતકી, કુખાંડા-વલેહ, અભયામલકી, અશ્વગંધાદ્યવલેહ ઉત્તમ ધાતુપૌષ્ટીક અને જનનેદ્રિના અનેક વ્યાધિને મટાડનાર છે.

કેટલાક ઉપયોગી પાકો.

પાક માટે કેટલીક ઉપયોગી સૂચનાઓ—આપણા દેશમાં શક્તિને માટે પાક બનાવીને વાપરવાનો ધણો રીવાજ છે પણ તેમાં કેટલીક બાબત વીચાર કરવાની છે. પાક સાધારણ રીતે ભારે હોય છે અને તેથી ખાસ કરીને તે જેનામાં થોડી ઘણી શક્તિ હોય તેમજ જેમની જઠરાગ્નિ જરા ઠીક હોય તેમજ જેને કબજિયાતનો રોગ ન હોય તેવાને માટેજ ઉપયોગી છે. પાક શક્તિને વધારે છે એટલે સારી પાચનશક્તિ વાળાનેજ તે ફાયદો કરે છે, પણ જેની પાચનશક્તિ સારી ન હોય તેમજ જેઓ તાજા મંદવાડમાંથી તરતના ઉઠેલા હોય અને જેમાં બીલકુલ કોષ્ટ પણ જાતની શક્તિ ન હોય તેવાઓને પાક ખવરાવવાથી ફાયદાને બદલે નુકશાન થાય છે, માટે પાક વાપરતાં તે ખાસ ખ્યાલ રાખવો. બીજું પાક બનાવતાં આપણા લોકો પાકની અંદર અનેક જાતના ચીકણા અને દુર્બર વસાણાઓ નાંખે છે તે હિતકર નથી, કારણ કે તેવા ઝોસડીઆઓ પાકમાં પડવાથી પાક બે સ્વાદ તેમજ વધારે દુર્બર થઈ જાય છે. એક તો પાકની મુખ્ય ચીજો જેવી કે બદામ, મુશળી, સાલમ તથા અડદ વિગેરે પદાર્થો પોતેજ ધણાંજ ભારી અને દુર્બર હોય છે, તેમાં તેવા બીજા પદાર્થો પડવાથી તે વધારે ભારી થઈ જાય છે, માટે બનતા

સુધી પાકમાં વધારે પડતા વસાણાઓ નાંખવા નહી. આ પ્રમાણે હોવાથી અમારે ખાસ કહેવાનું જે મંદાગ્નિવાળાએ તેમજ મંદવાડમાંથી તાજા ઉઠેલાઓએ પાક વાપરવો નહી.

પાકોમાં બદામપાક, સાલમપાક, મુસલીપાક, કામવર્ધકપાક, વાનરીવટી વગેરે વધુ ઉપયોગી છે.

આસવોમાં સારસ્વતારિષ્ટ, અશ્વગંધારિષ્ટ, દશમૂળારિષ્ટ, લવંગાસવ, કુષ્માંડાસવ વગેરે આસવો ઉપયોગી છે.

ઉપયોગી ઘૃતો—મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઇ માટે આયુર્વેદમાં કહેલા કેટલાક ઘૃતો બહુ ઉપયોગી છે. ઘૃતની બનાવટો જો કે ઉપર ટપકે જોતાં નજીવી જેવી લાગે છે તેમજ તેની બનાવટો કડાકુટવાળી હોવાથી વૈદ્યો પણ તેનો જેવો જોઈએ તેવો ઉપયોગ કરતા નથી પણ એકંદરે તેની બહુ સારી અસર થાય છે, એટલુંજ નહી પણ કેટલીકવાર બીજા બધા ઉપાયો નિષ્ફળ ગયા હોય તોપણ ઘીથી અન્યથા ફાયદો જણાય છે. જેવાં કે સારસ્વતઘૃત, ખાલ્લીઘૃત, ગુડુચ્યાદિઘૃત. પ્રમાણ—ગા થી ૨ તોલા. અનુપાન—સાકર.

ઉપયોગી તૈલો—આ વ્યાધિમાં કેટલાક તૈલો બહુ સારી અસર કરે છે એટલે કે તે તૈલોનું શરીરપર સારી રીતે મર્દન કરવાથી લોહીનું હરવું ફરવું બરોબર થઇ આવી મગજ તથા મજ્જાતંતુઓ દ્રઢ થાય છે તેમજ શરીરમાં ઠેકાણે ઠેકાણે દુઃખાવો, શૂળ, ચસકા, વા, કળતર તથા ખાલી ચડ્યા જેવું થઇ આવવું, વીગેરે જે ઉપદ્રવો જણાતાં હોય તેમાં સારો ફાયદો કરે છે. જેવાં કે :—ચંદનાદિ તૈલ, મહાસુગંધી તૈલ.

આ શીવાય બીજા અનેક જાતના તૈલો શાસ્ત્રમાં લખ્યા છે. પણ તે સર્વેના ગુણ સરખાજ છે. આ તૈલ પૈકી ગમે તે એક તૈલનું હમેસાં શરીરે સારી રીતે મર્દન કરવાથી આ વ્યાધિમાં સારો ફાયદો થાય છે, એટલે કે મગજ તથા મજ્જાતંતુઓ તેમજ શરીરના

સ્નાયુઓ દ્રઢ અને મજબુત થાય છે તેમજ લોહીનું હરવું ફરવું સારી રીતે થવા પામી શરીરની આરોગ્યતા વધી આવે છે.

આ પુસ્તકમાં કહેલા દેશી ઔષધ પ્રયોગો વીધે કેટલીક સુચના.

આ પુસ્તકમાં આ વ્યાધિને માટે ઉપયોગી એવા કેટલાક ચુર્ણો, અવલેહો, પાકો, આસવો, ઘૂનો તથા તેલો વીગેરે તેમજ ધાતુની ભસ્મો તથા રસાયનો વીગેરે બતાવવામાં આવ્યા છે. તેમજ તેવા બીજા અનેક પ્રયોગો શાસ્ત્રમાં પણ લખેલા છે, પણ તે પૈકી કોઈ પણ પ્રયોગ આ વ્યાધિને માટે ખાસ ઉપયોગી છે અને તેનાથી આ વ્યાધિ ચોક્કસ મટી જાય છે એમ અમારું કહેવું નથી, પણ તે પ્રયોગો પૈકી ગમે તે પ્રયોગ વ્યાધિનું સ્વરૂપ તથા તેમાં જણાતાં લક્ષણો ધ્યાનમાં રાખીને ચાલુ કરવામાં તેનાથી સારો ફાયદો થવા સંભવ છે. ઉપર કહેલા દરેક પ્રયોગો ઓછા વધતા પ્રમાણમાં મગજ અને મજ્જાતંતુને દ્રઢ તથા મજબુત કરનારા છે તેમજ વીર્ય અથવા ધાતુની શુદ્ધિ તથા વૃદ્ધિ કરનારા છે તેમજ જઠરાગ્નિની વૃદ્ધિ કરી એકંદરે શરીરની આરોગ્યતા વધારનારા છે, માટે તે પૈકી ગમે તે એક અગર બે પ્રયોગો ચિકિત્સકની સલાહ પ્રમાણે આપવા. બીજું આ વ્યાધિમાં ઔષધોપચાર ખાસ કરીને અનુભવી ચિકિત્સકની દેખરેખ નીચેજ કરવાની જરૂર છે, કારણ કે કયું ઔષધ કયારે આપવાની જરૂર છે, તે માત્ર અનુભવી ચિકિત્સક જાણી શકે છે.

ન્યુરેસ્થેનીયાના મુખ્ય પ્રકારો અને તેના ખાસ ઉપાયો.

આ વ્યાધિના મુખ્ય પાંચ પ્રકારો છે અને તે પૈકી સેલીબ્રલ તથા સ્પાઇનલ પ્રકારોમાં એમાર્સડના ક્ષારો ઉપયોગી છે, તેમજ ફોસ્ફરસ તથા ગ્લીસરો ફોસ્ફેટ વીગેરે શક્તિવર્ધક દવાઓ વધારે ઉપયોગી છે.

કાર્ડિયાક-Cardiac—એટલે હૃદયસ્થ ન્યુરેસ્થેનીયા કે જેમાં છાતીનો ધપકારો અને નબળાઇ વીગેરે ચિન્હો જણાય છે, તેમાં

સોમલ ઠીક અસર કરે છે તેમજ આમાષડ, ડીઝટેલીસ, સ્ટ્રોફેનથસ, સંખુલ તથા વેલીરીયન વીગેરે દવાઓ યુક્ત મેળવણી આપવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

ગેરટ્રીક એટલે આમાશય તથા પક્વાશયસ્થ ન્યુરેસ્થેનીયા કે જેમાં મંદાગ્નિ, અરૂચી, પેટનો દુખાવો તથા કબજાયાત વીગેરે લક્ષણો જણાતાં હોય છે, તેમાં મુખ્યત્વે કરીને પાચન શક્તિ વધારનાર તથા મળનો ખુલાસો રાખનાર દવાઓ ઉપયોગી થઈ પડે છે અને તેને માટે પેપેઇન, પેપસીન, ટ્રીપસીન, એસાડ નાઇટ્રો હાઇડ્રો ક્લોરીક એસીડ, એમોનીયા ક્લોરાઇડ, નક્ષવોમીકા તથા સોડાઆઇ-કાર્બ વીગેરે દવાઓ ઉપયોગી છે.

આ વ્યાધિમાં કેટલીકવાર ગેરટ્રીસ જ્યુરામાં એસીડની વૃદ્ધિ થયેલી હોય છે તે વખતે સોડા વીગેરે ક્ષારાયુક્ત મેળવણી આપવાથી ફાયદો થાય છે અને કેટલીકવાર એસીડની ન્યુનતા થયેલી હોય છે ત્યારે હાઇડ્રોક્લોરીક તથા નાઇટ્રો હાઇડ્રોક્લોરીક એસીડ તથા બીજી દીપન-પાચન અને કટુપૌષ્ટિક દવાઓ યુક્ત મેળવણી આપવાથી સારો ફાયદો થાય છે. દેશી વૈદક માંહેથી શંખવટી, અગ્નિકુમાર, કૃબ્યાદ. તથા અગ્નિતુંડીવટી વીગેરે દવાઓ આપવાથી પણ સારો ફાયદો થાય છે.

સેક્ષયુઅલ એટલે જનનેન્દ્રિજન્ય, ન્યુરેસ્થેનીયા કે જેમાં પુરુષ-ત્વ સંબંધી નબળાઇનાં ધણુંખરાં લક્ષણો જણાય છે, તેમાં બહુ વીચારીને દવાઓ આપવી. આ પ્રકારનો વ્યાધિ ધણો કષ્ટસાધ્ય છે તેમજ કેટલીકવાર આ વ્યાધિના લક્ષણો અદ્ય હોવા છતાં વધારે માની લીધેલાં હોય છે તેમજ કેટલીકવાર તે ખરેખરા રૂપમાં પણ હોય છે. આ પ્રકારમાં ફોસ્ફરસ, ડેમીયાના, સ્ટ્રીકનીયા તથા લોહ વીગેરે દવાઓ ઉપયોગી છે. દેશી દવા માંહેલી અષ્ટાવક, વસંતકુસુ-માકર તથા ચંદ્રોદય વીગેરે બનાવટોથી પણ સારો ફાયદો થવા સંભવ છે.

Symptomatic treatment of Neurasthenia.

આ વ્યાધિના કેટલાક લક્ષણોની ખાસ ચિકિત્સા.

જો કે ઉપર કહ્યા પ્રમાણેના ઔષધોપચારથી આ વ્યાધિમાં સુધારો થઈ આવીને ધણાખરાં લક્ષણો શાંત પડી જાય છે અને શાંત પડી જવા જોઈએ. પણ કેટલીકવાર આ વ્યાધિના મુળ સ્વરૂપમાં કેટલોક સુધારો થયા છતાં પણ અમુક અમુક લક્ષણો દરદીને જણાયા કરે છે. તે શીવાય વ્યાધિના ઉગ્ર સ્વરૂપમાં પણ કેટલાક લક્ષણો વધારે ઉગ્ર સ્વરૂપ ધારણ કરીને દરદીને બહુજ ત્રાસ આપે છે અને તેવે વખતે બીજા સામાન્ય શક્તિવર્ધક ઉપાયોની સાથે અમુક અમુક વધારે પડતા લક્ષણોને શાંત પાડવા ખાસ ઉપાયો યોજવા પડે છે. વ્યાધિ દરમ્યાન નીચેના ઉપદ્રવો વધારે પ્રમાણમાં ત્રાસદાયક થઈ પડવા સંભવ છે જેવાંકે સામાન્ય નબળાઈ, માથાનો દુખાવો, અનીદ્રાપણું, ચકરી, હૃદયનો ધપકારો, કરોડરજીવ વીગેરેનો દુખાવો તથા પુરુષત્વ સંબંધી અશક્તિ વીગેરે ઉપરના લક્ષણોની સામાન્ય ચિકિત્સા નીચે પ્રમાણે છે.

Asthenia or General debility—સામાન્ય નબળાઈ—દરેક જાતની શારીરિક તેમજ માનસિક નબળાઈ એ વ્યાધિનું એક મુખ્ય લક્ષણ છે, માટે પ્રથમ તે અશક્તિ દુર થાય તેવા ઉપાયો યોજવાની જરૂર છે. તેને માટે પ્રથમ દરજ્જે દરદીને શારીરિક તેમજ માનસિક સંપૂર્ણ આરામ આપવાની જરૂર રહે છે. તેની સાથે આરોગ્યતાના બધા નિયમો પાળવાની પણ જરૂર છે. આ પ્રમાણે આરામની જરૂરીયાત હોવાથી દરદીએ પોતાનો ચાલુ ધંધો મુકી દઈ સંપૂર્ણ આરામ લેવો. મગજપર કોઈ જાતનો બોજો રહેવા દેવો નહીં. તેમજ કોઈ જાતનું વીચારનું તેમજ માનસિક પરિશ્રમનું કામ કરવું નહીં. તે સાથે સારો અને પૌષ્ટિક ખોરાક લેવો તેમજ પાચનશક્તિ સુધરી આવે તેમજ હમેશાં નિયમીત દસ્તનો ખુલાસો રહેવા પામે

તેવી યોજના કરવી. તે સીવાય હમેશાં શરીરે તૈલમર્દન કરાવવાની ટેવ પાડવી. તૈલમર્દનથી દરદીને ધણો સારો ફાયદો થવા સંભવ છે.

ઉપર પ્રમાણે આરામની સાથે દરદીને યોગ્ય પ્રમાણમાં શક્તિ-વર્ધક દવાની યોજના કરવી. અંગ્રેજી શક્તિવર્ધક દવાઓમાં અનેક જાતના હાઇપોફીસફાઇટ તથા ગ્લેડીરોફાઇટની બનાવટો બહુ ઉપયોગી છે, માટે તે બનાવટો પૈકી ગમે તે બનાવટ લાંબો વખત ચાલુ રાખવી. દેશી દવામાં વસંતકુસુમાકર વીગેરે અનેક રસો તથા પ્રવાલ તથા અબ્રક વીગેરે ભરમો આ વ્યાધિમાં વખણાય છે, માટે તે પૈકી ગમે તે બનાવટ ચાલુ કરવી.

ઉપર પ્રમાણે આરામની સાથે આરોગ્યતાના બધા નીયમો પાળવાની સાથે યોગ્ય શક્તિવર્ધક દવા ચાલુ રાખવાથી લાંબો વખતે જરૂર ફાયદો જણાશે.

Dr. Hartenberg on Neuro-Tonic Medication

મગજ તથા મજ્જાતંતુને શક્તિ આપનારી દવાઓ વીધે
દાકતર હાર્ટનબર્ગનેા અભિપ્રાય.

જો કે ફોસ્ફેઇટ, ગ્લેડીરોફોસ્ફેઇટ, લેસીથીન તથા તેવા બીજા પૌષ્ટિક ઉપચારો આ વ્યાધિમાં બહુ મોટા પ્રમાણમાં વપરાય છે અને તેનાથી ઓછાવધતા પ્રમાણમાં ફાયદો પણુ જણાય છે; તોપણ મોટા ભાગે આવી અનેક ઉત્તમ પૌષ્ટિક દવાઓ તેમજ ઉત્તમ પૌષ્ટિક ખોરાક આપવા છતાં ધણુ દરદીઓને જોઇએ તેવો ફાયદો જણાતો નથી અને તેથી ચિકિત્સક પણુ આખરે મુંઝાઇ જાય છે. આ બાબત વિદ્વાન જર્મન દાકતર હાર્ટનબર્ગે ધણુ ઉંડો અભ્યાસ કર્યો છે અને લાંબા અનુભવના અંતે તેનું માનવું છે કે આ વ્યાધિથી પીડાતા દરદીના શરીરના મજ્જાતંતુઓ અને તેના પીંડો neurone એવા તે નિર્જળ અને શીથીલ થઇ જવા પામે છે કે દરદીને અપાતા ઉત્તમ-પૌષ્ટિક ઉપાયો તેમજ ઉત્તમ પોષણકારક ખોરાકમાંથી લોહીમાં જે

ઉત્તમ પોષણકારક તત્વ પેદા થાય છે તેનું જોષ્ઠ્યે તેટલું અને જોષ્ઠ્યે તેવું જલદી શોષણ અને એકીકરણ absorption and assimilation થઇ શકતું નથી અને તેના પરીણામે એટલે ઉત્તમ ઔષધો તેમજ ઉત્તમ ખોરાક આપવા છતાં તેમજ દવા વીગેરેના પરીણામે લોહી પણ શુદ્ધ હોવા છતાં પણ દરદીની સ્થિતિ જોષ્ઠ્યે તેવી જલદી સુધરી આવતી નથી.

ઉપર પ્રમાણે વસ્તુસ્થિતિ હોવાથી દાકતર હાર્ટનબર્ગનું આગ્રહ-પૂર્વક કહેવું છે કે દરદીને ઉપર કહેલી ઉત્તમ દવાઓ તેમજ ઉત્તમ ખોરાક આપવાની સાથે સાથે બીજી એવી દવાનો યોગ કરવો જોષ્ઠ્યે કે જેના પરીણામે મજબૂતંતુઓ તથા તેના પીંડો સતેજ થવા પામી તેની આસપાસ લોહીમાં જે પોષણકારક તત્વ પેદા થવા પામતું હોય તેનું જોષ્ઠ્યે તેવું શોષણ અને એકીકરણ થઇ શકે.

‘ઉપર પ્રમાણે નબળા પડી ગયેલા તંતુઓ સતેજ થવા પામે તેમજ ઉપયોગી તત્વનું જોષ્ઠ્યે તેવું શોષણ થવા પામે તેના માટે મજબૂર દાકતરે અનેક દવાઓના અખતરા કર્યા છે પણ છેવટે તેને સર્વે દવાઓ પૈકી સ્ટ્રીકનીયા નામની દવા અકસીર માલમ પડી છે અને તે તેના દરદીઓમાં તેનો સારો ઉપયોગ કરે છે કે જેની વીગત નીચે પ્રમાણે છે.

દાકતર હાર્ટનબર્ગ સ્ટ્રીકનીયા સલફેટને વધારે પસંદ કરે છે અને ખાસ કરીને તે હાઇપોહરમીક ઇનજેક્શનની રીતથી તેનો ઉપયોગ કરવાનું જણાવે છે.

દાકતર હાર્ટનબર્ગ ઉપર પ્રમાણે સ્ટ્રીકનીયા વાપરવાનું જણાવે છે એટલુંજ નહીં પણ તે સેજ મોટા પ્રમાણમાં તેમજ રોજને રોજ સહેજ વધતા પ્રમાણમાં આપવાનું જણાવે છે. સામાન્ય માન્યતા પ્રમાણે આ દવા બહુ ઝેરી છે તેમજ તેના અતી યોગથી વિપરીત પરીણામ આવવા સંભવ છે તોપણ આ દાકતરે તેના જાતી અનુભવથી

જાણાવે છે કે કાળજીપૂર્વક વાપરવાથી વધારે અડચણ આવતી નથી અને કદાચ તેની ઝેરી અસર જણાય તો તે તરતજ શાંત પડી જાય છે.

આ બાબત તેણે લંબાણથી વીવેચન કર્યું છે પણ આપણે તે ખાસ વિષય નહીં હોવાથી આપણે વધારે ઊંડા ઉતરતા નથી. વધારે વિગત માટે જગાસુએ તેનું ખાસ પુસ્તક કે જેનું નામ Treatment of Neurasthenia by Dr. Hartenberg છે તે જોઈ લેવું.

Insomnia or Sleeplessness—અનિદ્રાપણ—

અનિદ્રાપણ એ વ્યાધીનું એક મોટામાં મોટું ત્રાસદાયક લક્ષણ છે અને તે વિષે અગાઉ આ પુસ્તકમાં વિગતવાર વર્ણન આપવામાં આવ્યું છે.

અનિદ્રાપણ કોઈવાર સાધારણ હોય છે અને યોગ્ય ઉપચારથી શાંત પડી જાય છે. પણ કોઈ કોઈવાર તો તે એવું તો ત્રાસદાયક થઈ પડે છે કે દરદીને ખીલકુલ ઉંઘ આવતી નથી અને તેથી દરદી ધણે મુંઝાઈ જાય છે અને જાંઘીથી કંટાળી જાય છે અને તેવે વખતે ખીજ સામાન્ય ઉપચારોની સાથે ઉંઘ લાવવા માટેની ખાસ ઉપાયોની યોજના કરવી પડે છે. ઉંઘ લાવવા માટે અંગ્રેજ વૈદકમાં સંજ્યાબધ ઔષધો છે અને દેશી વૈદકમાં પણ થોડાધણા છે તોપણ ઉંઘ લાવવાના ખાસ ઉપાયો આપ્યા પહેલાં કેટલાક સહાયકારી અને સામાન્ય ધરગતુ ઉપાયો કરવા ઠીક છે કારણ કે કોઈ કોઈવાર તે ઉપાયોથી પણ નહિ ધારેલો ફાયદો થઈ આવે છે.

મગજ પર તથા પગને તળીયે અદામનું અગર ખીજનું સુગંધી તેલ ઘસવાથી કેટલીકવાર દરદીને ઉંઘ આવી જાય છે. મગજ પર કોઈ જાતનું દવાણુ અગર ચીન્તા જેવું હોય અગર કોઈપણ જાતનો ફફડાટ જેવું હોય અને તેનાજ વીચારો આવ્યા કરતા હોય તો મનને ખીજ બાબતમાં રોકીને અને તે વીચારો બંધ કરવાથી પણ

ઉંધ આવી જાય છે. ઉંધ ન આવે તો પણ પથારીમાં શાંત ચિત્તથી પડી રહીને હાથમાં માળા લઇ પ્રભુનું મોઢેથી આરતે આરતે નામ સ્મરણ કરવાથી એટલે કે મનને ખીજી બાબતમાં રોકવાથી પણ કેટલીકવાર ઉંધ આવી જાય છે. મગજ પર થંડું થડું પોતું મૂકવાથી પણ ઉંધ આવી જાય છે. સુતા પહેલાં કરોડરજી પર સાધારણ ગરમ પાણી ઝારવાથી પણ કેટલીકવાર ઉંધ આવી જાય છે. શરીરે ચંપી કરવાથી પણ ઉંધ આવી જાય છે. સુતી વખતે થોડું ભેંસનું દુધ પીવાથી પણ ઉંધ આવવા સંભવ છે, તેવીજ રીતે સુતી વખતે બે વાલ જેટલું પીપરીમૂળના ગઠોડાતું ચુર્ણ થોડી સાકર અને દુધની સાથે લેવાથી પણ ઉંધમાં ફાયદો થાય છે. ઉપર પ્રમાણે ઉંધ લાવવાના સામાન્ય ધરગતુ ઉપાયો છે અને તે કયાં છતાં ઉંધ ખીલકુલ ન આવે તો ઉંધ લાવવાના ખાસ ઔષધો વાપરવાની જરૂર પડે છે.

અંગ્રેજી વૈદકમાં ઉંધ લાવવા માટે જો કે સંખ્યાબંધ ઔષધો વપરાય છે તોપણ તે સર્વેમાં નીચેના ઔષધો મુખ્ય છે. જેવાં કે— Potash Bronide, Chloral Hydras, Salphonal, Veronal, Trional, Paraldehyde, opium, morphia, Canabis Indica and Chloral amide etc.

પોટાશ બ્રોમાઇડ, ક્લોરલ એમાઇડ, ક્લોરલ હાઇડ્રસ, સલ્ફોનલ, વેરોનલ, ટ્રાયોનલ, પેરલડી હાઇડ્રાઇડ, ઓપીયમ, મોર્ફીયા, તથા બાંગ વીગેરે મુખ્ય છે. ઉપર પ્રમાણે ઉંધ લાવનારા ખાસ ઔષધો છે તેમજ તે શીવાય ખીજાં પણ ઔષધો છે અને તે પૈકી કેટલાંક તો જાદુઇ અસર કરનારા છે પણ તે સર્વ વીચારીને વાપરવા જેવાં છે, કારણ કે તે પૈકી દરેકમાં કાંઇને કાંઈ દોષ રહેલો હોય છે, એટલે કે તે પૈકી અશીષ તથા મોર્ફીયા વીગેરે ઔષધો વાપરવાથી તેની આદત પડી જવાનો ભય રહે છે, બ્યારે ખીજાઓમાં હલ્કાને

નળળું પાડવાનો ઓછા વધતા પ્રમાણમાં દોષ રહેલો હોય છે એટલે કે ઉંઘ લાવનારા ઔષધો પૈકી કોષ્ઠપણુ ઔષધ દરેક રીતે નિર્ભય હોવાનો સંભવ નથી તોપણ જરૂરના પ્રસંગે તેમની તાત્કાલીક અસરના લીધે વાપરવાની જરૂર પડે છે અને તેની સામાન્ય સમજનીચે પ્રમાણે છે—

ઉંઘ માટે દવાની જરૂર લાગે તો પ્રથમ પોટાશ ઓમાઇડને પસંદગી આપવી. તેનાથી દરદીને ઘણું કરીને ઉંઘ આવી જાય છે તેમજ આ વ્યાધીના બીજાં કેટલાક ઉપદ્રવોમાં પણ ફાયદો થાય છે. ઓમાઇડ વાપર્યા પછી તેનાથી અસર ન થાય તો પછી સલફોનલ, ટ્રાયોનલ, વેરોનલ, ત્યા ક્લોરલ ઓમાઇડ વગેરે આપવા વીચાર કરવો. તે દવાઓ જો કે હૃદયને નળળું પાડનાર છે તોપણ કાળજીપૂર્વક વાપરવાથી ઠીક અસર થાય છે અને દરદીને સારી રીતે ઉંઘ આવી જાય છે. તે શીવાય ઉંઘ લાવવા માટે પેરલડીહાઇડ પણ બહુ ઉપયોગી છે તેમજ સર્વે દવાઓ કરતાં વધારે નિર્ભય છે પણ તેની ઉઝ ગંધ ત્યા બેસ્વાદપણુને લીધે દરદી સહેલથી લઈ શકતો નથી. આ શીવાય ગ્રીક વેલેરીયન થોડા દીવસ યોગ્ય પ્રમાણમાં આપવાથી પણ ઘણા દરદીને અન્યથા ફાયદો જણાય છે. આ શીવાય લાંગથી પણ કેટલીકવાર સારો ફાયદો થતો હોવાથી કેટલાક દાકતરો તેને પણ પસંદ કરે છે. તે શીવાય વ્યાધીના ઉઝ અને હઠીલા સ્વરૂપમાં ઓપીયમ અગર મોરશીયા વગેરેનો પણ આશ્રય લેવો પડે છે. તેનાથી પણ કોઈ કોષ્ઠવાર બદુઈ અસર થાય છે. આ દવાઓ વાપરવી તે બહુ વીચારીને વાપરવી તેમજ લાંબો વખત ચાલુ રાખવી નહિ. આ શીવાય ઉંઘને માટે અંગ્રેજી વૈદકમાં બીજી અનેક દવાઓ કહેવામાં આવી છે પણ અત્રે તેનું વીગતવાર વર્ણન કરવું અશક્ય છે.

Headache—માથાનો દુખાવો—વખતો વખત માથાનો દુખાવો જણાઈ આવવો એ વ્યાધીનું એક ખાસ લક્ષણ છે. કોઈવાર

દુખાવો સાધારણ હોય આ વ્યાધીના બીજા સામાન્ય ઉપચારથી જીવાધી શાંત પડવાની સાથે માથાનો દુખાવો પણ શાંત પડતો આવે છે પણ કોઈ કોઈવાર દુખાવો એટલો બધો હોય છે કે દરદીને ખાસ દવાનો આશ્રય લેવો પડે છે. માથાના દુખાવા માટે દવા લેતા પહેલાં દરદીએ પોતાની આંખની તપાસ કરાવવી જોઈએ કારણ કે કેટલીક વાર માત્ર આંખની વિકૃતીના લીધેજ માથાનો દુખાવો જણાતો હોય છે કે જે યોગ્ય દવા લેવાથી તેમજ યોગ્ય ચરમાં વાપરવાથી શાંત પડી જાય છે. બીજું જે દરદીને દસ્તની કબજીયત જણાતી હોય તો પ્રથમ દસ્તનો ખુલાસો કરવો, કારણ કે દસ્તની કબજીયત રહેવાથી પણ વખતો વખત દુખાવો જણાઈ આવે છે.

માથાના દુખાવા માટે અંગ્રેજી વૈદકમાં સંખ્યાબંધ દવાઓ છે અને હીનપ્રતીહીન તેની સંખ્યામાં વધારો થતો જાય છે. આ દવાઓ પૈકી કેટલીક તો જાદુઈ અસર કરનારી હોય છે અને તે એટલે સુધી કે સાધારણ મનુષ્યો તેવી દવાઓથી ટેવાઈ જાય છે અને હંમેશાં પોતાની પાસે રાખી તેનો છુટથી ઉપયોગ કરે છે એટલુંજ નહિ પણ બીજા કોઈનું માથું દુખતું હોય તેને પણ તે લેવાની ભલામણ કરે છે. માથાની દવાઓ જે કે તાત્કાલીક અસર કરનારી છે પણ તે સર્વે દવાઓ હૃદયને નબળું કરનારી છે માટે દરેક મનુષ્યે તેવી દવાઓ ખાસ જરૂરના પ્રસંગેજ વાપરવી અને તે પણ ચિકીત્સકની સલાહ લઈને તે જે કહે તેજ દવા લેવી.

અંગ્રેજી વૈદકમાં માથાના દુખાવા માટે સંખ્યાબંધ ઔષધો છે જેવાં કે—એન્ટીપાઇરિન, ફીનાસીડીન, એસ્પીરીન, એન્ટીફેબ્રીન, શીનાલજન, સેલીપાઇરીન તથા પીરામીડોન વગેરે. આ સર્વેથી માથાનો દુખાવો શાંત પડે છે પણ તે સર્વે નબળાઈ લાવનારી હોય વધારે વખત વાપરવા જેવી નથી, તોપણ ઉપર કહેલી દવાઓમાં એસ્પીરીન, એન્ટીપાઇરિન, પીરામીડોન અને સેલીપાઇરીન વગેરેમાંથી એકાદ

થોડા પ્રમાણમાં આપવાથી સારો ફાયદો થાય છે. માથાની દરેક દવા સાથે કેશીન સાઇટ્રસ તથા કવીનાઇન મેળવવાથી સારો ફાયદો થાય છે એટલુંજ નહિ પણ દવાની ખરાબ અસર થવાની ધાસ્તી ઓછી રહે છે.

Constipation and Dyspepsia=મળાવરોધ અને અગ્નિમાંઘટા—મળાવરોધ અને અગ્નિમાંઘટા એ આ બાધીના ખાસ લક્ષણો છે અને તે વિષે અગાઉ પણ વિગતવાર કહેવામાં આવ્યું છે. આ બંને ઉપદ્રવો એક બીજાને અવલંબીને રહેલા હોય છે એટલે કે મળાવરોધ થતાં અજીર્ણ જણાય છે અને અજીર્ણમાં મળાવરોધ જણાય છે. ઉપરના બંને ઉપદ્રવો કેટલીક વાર સામાન્ય સ્વરૂપમાં હોય છે પણ કોઇ કોઇવાર તો તે એવા તો હડીલા થઇ જવા પામે છે કે તેથી દરદી બહુજ હેરાન થાય છે. અગ્નિમાંઘટાને લીધે દરદીને ખોરાક પાચન થતો નથી એટલુંજ નહિ પણ ખોરાકની તદ્દન અરચી જેવું થઇ આવે છે અને એક જાતનો ખોરાક પસંદ આવતો નથી.

મળાવરોધને માટે અગાઉ કહેવામાં આવ્યું છે તે પ્રમાણે બની શકે તો પીચકારી Enema નો ઉપયોગ કરી જોવો અને તે માફક ન આવે તો પછી એરંડીયું તથા હરડે વીગેરેથી તેમજ કેસકેરા સેમેડા વગેરેથી મળાવરોધ દૂર કરવો,

અગ્નિમાંઘટા માટે દેશી વેદકમાં કહેલી શંખવટી, અગ્નિતુંડી-વટી, અગ્નિકુમાર, રામબાલુરસ, લવણભારકર તથા કુવ્યાદરસ વગેરેમાંથી એકાદનો ઉપયોગ કરવો. આ બનાવટોથી દરેક જાતનો અગ્નિમાંઘટામાં ફાયદો થાય છે એટલે પેટમાં અમ્લતાની વૃદ્ધિ Acidity થઇ આવી હોય અગર તો ન્યુનતા થઇ આવી હોય અગરતો હોજરી વિસ્તૃત થઇ આવી હોય તોપણ તે દરેકમાં અણુધારેલો ફાયદો કરે છે.

અગ્નિજી દવાઓમાં પણ અગ્નિમાંઘટા માટે અનેક ઉપાયો છે

અને તે વિષે અંગાઉ વિખતવાર કહેવામાં આવ્યું છે. અગ્નિમાંઘતાની ચિકીત્સા કરવામાં કેટલીક બારીક તપાસ કરવાની જરૂર રહે છે એટલે કે અગ્નિમાંઘતાનું કારણ તથા સ્વરૂપ જોવાની ખાસ જરૂર છે.

દાકતર આલબર્ટ અગ્નિમાંઘતા માટે આર્સેનીકની બલામણુ કરે છે એટલે કે થોડા દીવસ સુધી આર્સેનીક યોગ્ય પ્રમાણમાં આપવાથી કેટલીકવાર બહુ સારો ફાયદો થાય છે.

બીજું આ વ્યાધીમાં કેટલીકવાર દરદીને જીર્ણ, લીથેમીયાનો વ્યાધી, Lithamia કે જે ઘણું કરીને ચક્રતની વિકૃતીના લીધે થાય છે તેમજ જેમાં ન્યુરસ્થેનીઆના જેવાજ ઘણાખરા ચી-હો જણાય છે તેની શંકા જાય છે પણ ખરૂં જોતાં તે ન્યુરસ્થેનીયાનોજ વ્યાધિ હોય છે. તેવી સ્થીતીમાં જણાતી અગ્નિમાંઘતામાં દરદીને ડીલ્યુટ નાઇટ્રો-હાયડ્રોકલોરીક એસીડ તથા એમોનીયમ કલોરીડ તથા સોડા બાઇકાર્બોયુક્ત દવાઓ આપવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

આ શીવાય કોષ કોષવાર અગ્નિમાંઘતાનું કારણ હોજરીનું વિસ્તૃત થવું Dilation તેમજ હોજરીમાં અમ્લતાની ન્યુનતા હોય છે, જે વખતે એસીડ હાયડ્રોકલોરીક તથા સ્ટ્રીકનીયા વગેરે યુક્ત મીશ્રણો આપવાથી ફાયદો થાય છે. આ શીવાય કેટલીકવાર એસીડની વૃદ્ધિ થવાથી પણ અગ્નિમાંઘતા જેવું જણાતું હોય તે વખતે સોડા તથા મેગ્નેશીયા કાર્બ વગેરે દવાઓથી ફાયદો થાય છે. ઉપર પ્રમાણે અગ્નિમાંઘતાની હકીકત છે માટે બરોબર તપાસ કરીને દવાની યોજના કરવી.

Cardic Weakness of or Palpitations.=

દૃઢ્યની નબળાઈ અને છાતીનો ધબકારો—આ વ્યાધીમાં કેટલીકવાર છાતીની નબળાઈ તથા છાતીનો ધબકારો એ એક ત્રાસ-દાયક ચિન્હ થઈ પડે છે અને દરદીનું મન તેમાંજ પરાવાએલું રહે છે. ધબકારાની સાથે કોષ કોષવાર દુખાવો તથા ચળ જેવું પણ

જાણાય છે અને તેથી હૃદયનું કંઈ ખાસ દરદ થયું હશે એવું દરદીને લાગ્યા કરે છે અને હમણા હૃદય બંધ થઈ શરીર પડી જશે એવો દરદીને ભાસ થયા કરે છે. આ પ્રમાણે થતા ચિકીત્સકે દરદીને દીલાસો આપવો અને તેને કોઈ પણ જાતનો હૃદયનો વ્યાધી નથી પણ આ વ્યાધીનું એક ચીન્હ છે એમ ખાત્રી આપવી અને તેને જેમ અને તેમ પથારીમાં આરામ લેવાનું કહેવું. આવા ચીન્હો જાણતા તે પર ખાસ લક્ષ આપવું અને પ્રવીણ દાકતરની સલાહ લેવી.

હૃદયની નબળાઈ તથા ધપકારા માટે કેટલીક દવાઓ વપરાય છે અને ખાસ કરીને આર્સેનીક, સ્ટ્રોફેનથસ, નક્ષવોમીકા વગેરે દવાઓ યોગ્ય પ્રમાણમાં આપવાથી ફાયદો થાય છે. કેરીન સાઇટ્રસ પણ ઉપયોગી છે, જોકે તેનાથી અનિદ્રાપણું થઈ આવવા સંભવ છે તો પણ વીચારીને આપવાથી સારો ફાયદો થાય છે. છાતીનો દુખાવો હોય ત્યારે કોઈ કોઈવાર નાઇટ્રાઇટ વાપરવાથી પણ સારો ફાયદો થાય છે. દેશી વૈદક માંહેની લોંડીપીપરનું ચુર્ણ અગરતો ચોસકપહોરી પીપર મધમાં ચાટવાથી પણ આ વ્યાધિમાં સારો ફાયદો જાણાય છે.

Rachialgia and such other forms of Algias—કરોડરજ્જુનો તેમજ તેવી જાતના બીજા દુખાવાઓ તથા ચસકા—ન્યુરેસથેનીઆના વ્યાધિમાં કરોડરજ્જુનો તેમજ બરડો, કમર તથા જુદા જુદા ભાગમાં દુખાવો, ચસકા તથા કળતર વગેરે પણ જાણ્યા કરે છે અને તેથી દરદી કેટલીકવાર ત્રાસ પામી જાય છે અને તેની ખાસ દવા કરવાની જરૂર પડે છે.

જો કે ઉપર પ્રમાણેના દુખાવાઓ આ વ્યાધીના સામાન્ય ઉપચારોથી ક્રમે ક્રમે શાંત પડતા આવે છે તોપણ જ્યારે તે ઉપર સ્વરૂપ જાણાય તો તે વખતે વીજળીના ઉપયોગથી સારો ફાયદો જાણાય છે માટે તેવે વખતે તેનો ઉપયોગ લેવો.

તે શીવાય દેશી વૈદકમાં કહેલા નારાયણ તૈલ, અશ્વગંધાદીતૈલ

વગેરે સારી પેઠે ચોળવાથી પણ ફાયદો થાય છે તેમજ અગ્રિજ વૈદક માહેના કેટલાક જલદ લીનીમેન્ટો ચોળવાથી પણ ફાયદો થવા સંભવ છે.

Vertigo-ફેર અગર ચકર આવવા—ફેર અગર ચકરી આવવી એ વ્યાધિનું એક મુખ્ય લક્ષણ છે. કોઈ કોઈવાર તે સાધારણ હોય છે, પણ કોઈ કોઈવાર તે સખત સ્વરૂપમાં હોય છે અને દરદીને વખતો વખત ચકરી આવવાનો ભાસ થવા કરે છે. આ પ્રમાણે જણાતા દરદીને સમજાવવું કે ચકરી એ વ્યાધિનું એક લક્ષણ છે અને તે કોઈ જાતની ગંભીર વિકૃતીનું પરીણામ નથી. તેના મગજમાં અગર કાનમાં કોઈ જાતનો વ્યાધિ થયેલ હોતો નથી પણ મગજ તથા મજ્જાતંતુઓ નજાળા પડી જવાને કારણે આ લક્ષણ જણાય છે. સામાન્ય રીતે આ ઉપદ્રવને માટે કાંઈ ખાસ ઉપાયો ચોજવાની જરૂર પડતી નથી અને શરીરમાં શક્તિ આવતાં તે આપોઆપ મટી જાય છે. ચકરીનો રોગ જો કે અનેક કારણોથી થવા પામે છે તેમજ તેના અનેક પ્રકારો છે પણ આ વ્યાધિમાં જે ચકરી જણાય છે તે કોઈ વ્યાધિના પરીણામરૂપ હોતી નથી. આ ઉપદ્રવને માટે દવાની જરૂર પડે તો પોટેશીયમ અગર બ્રોમાઇડ વીગેરે દવાની ખીજ યોગ્ય દવાની સાથે ચોજના કરવી.

Morbid fears and Phobias—અનેક જાતની ખોટી ખુદીકો તથા અનેક જાતના માનસિક વિલક્ષણતાના લક્ષણો—આ વ્યાધિ બરોબર લાગુ પડતાં દરદીને અનેક જાતની ખોટી ખુદીકો જણાય છે તેમજ અનેક જાતના માનસિક વિલક્ષણતાના લક્ષણો જણાય છે કે જે વીષે આપણે અગાઉ વીગતવાર કહી ગયા છીએ. આ પ્રમાણે લક્ષણો જણાતાં ચિકિત્સક દરદીને સમજાવવું જોઈએ. તેને જણાતાં માનસિક વિલક્ષણતાના દરેક લક્ષણો ખોટા છે. દરદીની સાથે શાંતિથી વાતચીત કરવી અને તેને અનેક દાખલા દલીલો આપી તેના મગજમાંથી તે વહેમ નીકળી જાય તેમ કરવું.

Sexuel weakness=જનનેદ્રિની નબળાઈ—આ

વ્યાધિ ખરાબર દ્રઢ થતાં ખાસ કરીને જુવાન મનુષ્યોને જનનેદ્રિની નબળાઈ જણાય છે. કોઈ કોઈવાર તે અશક્તિ માની લીધેલી હોય છે અને કોઈ કોઈ જે ઓછા વધતા પ્રમાણમાં સાચી હોય છે પણ મોટા ભાગે તો તે માની લીધેલી હોય છે. ઉપર પ્રમાણે સ્થિતિ જણાતા ચિકિત્સકે તેનો પૂરતો તપાસ કરવો. જે તે માની લીધેલી હોય તો દરદીને યોગ્ય સાંત્વન આપવું અને તેના મગજમાં ઠસાવવું કે તેને નપુંસકતા જેવું કંઈ જણાતું નથી પણ આ વ્યાધિને લીધે જણાતી નબળાઈને લીધે તેને તે નબળાઈ જણાય છે અને શરીરમાં શક્તિ આવતાં તે નબળાઈ મટી જશે એમ તેના મગજમાં ઠસાવવું. કેટલીકવાર દરદી એકાદ વખત સ્ત્રી સમાગમના કાર્યમાં કોઈપણ કારણથી નિષ્ફળ ગયો હોય તો પછી તે માની લે છે કે તે નપુંસક થઈ ગયો છે, પણ ખરે જોતાં તેવું કંઈ હોતું નથી. ઉપર પ્રમાણે લક્ષણો જણાતાં ચિકિત્સકે યોગ્ય સમજાવટની સાથે ઝીંક ફોસ્ફોરસ, ડેમીયાના, નક્સવોમીકા, લોહ તથા ચોલીનબીન વીગેરે દ્વારા યોગ્ય પ્રમાણમાં આપવી અગર તો વર્સેટકુસુમાકર રસ અગર ચંદ્રોદય જેવી દવા યોગ્ય પ્રમાણમાં થોડા દીવસ આપવી. તેની સાથે સાથે અનેક યુક્તિ પ્રયુક્તિ કરી દરદીના મગજમાંથી તેનો વહેમ કાઢી નંખાવવો. તેમજ તેને જે કુટેવો પડી હોય તેમજ જે કારણથી ઉપદ્રવ લાગુ પડવા પામ્યો હોય તે કારણો દુર કરાવવા.

Music cure-સંગિત ચિકિત્સા—સંગિતથી ધણી

વ્યાધિઓમાં ફાયદો થાય છે એ વાત હાલ નિર્વિવાદ થઈ ચુકી છે અને તેમાં પણ મગજ તથા મજ્જાતંતુના વ્યાધિઓમાં તો તે એક જાદુઈ અસર કરે છે, માટે ખાસ કરીને આ વ્યાધિમાં દરદીને સંગિતનો અને તેટલો લાભ લેવરાવવો. દરદીને મનપસંદ ગાયનો સંભળાવવા તેમજ તેને અનેક જાતના મનપસંદ વાજાંત્રો સંભળાવવા. તેમજ બીજી શકે તો દરદીને ગાયનો ગાવા તરફ દોરવો. સંગીતથી કેટલીકવાર

ઉત્તમ દવાઓ કરતાં પણ વધારે સારી અસર થાય છે માટે ખાસ કરીને આ વ્યાધિમાં તેનો લાભ લેવો.

Massage-અંગ મર્દન અથવા ચંપી—કોષ/પણ જાતના વાતહર તૈલથી અગર બીજા તેવા પદાર્થથી શરીર મર્દન કરવાથી પણ આ વ્યાધિમાં થોડો ઘણો ફાયદો થવા સંભવ છે. મર્દનથી મગજ તથા સ્નાયુઓને શક્તિ મળે છે, લોહીનું હરવું ફરવું નિયમિત ચાલુ રહી શરીરના દરેક ભાગને શુદ્ધ અને જોષ્ઠતા પ્રમાણમાં લોહી પુરું પડે છે અને એકંદરે શરીરના દરેક અવયવોને યોગ્ય પોષણ મળતું રહી શરીરની આરોગ્યતામાં વધારો થાય છે. મર્દન કરવા માટે નારાયણ તૈલ તથા ગંધાદિ વિગેરે તૈલો સારા છે. તે શીવાય અંગ્રેજી પદ્ધતિ અનુસાર પાસ થયેલા ચંપી કરનાર પાસે પણ ચંપી કરાવવાથી પણ સારો ફાયદો થાય છે.

Electro-Therapy and Hydro-Therapy-ઇલેક્ટ્રોથેરેપી અને હાઇડ્રોથેરેપી—બીજું વીજળીની તેમજ જળોપચારના પ્રયોગથી પણ આ વ્યાધિમાં કેટલીકવાર સારો ફાયદો થાય છે, માટે તેના ખાસ અનુભવી પાસે તેનો પણ લાભ લેવો. આ વ્યાધિના કેટલાક લક્ષણોમાં વીજળીના પ્રયોગથી સારી અસર થવા પામે છે તેમજ જળોપચાર પદ્ધતિના કેટલાક પ્રયોગોથી પણ સારો ફાયદો થતો જોવામાં આવે છે.

Psycho-Therapy-માનસિક ઉપચાર—આ વ્યાધિમાં માનસિક ઉપચાર પદ્ધતિ પણ સારું કામ કરે છે. પ્રભાવશાળી ચિકિત્સકની હાજરીથી દરદીમાં શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થવા પામે છે અને એ શ્રદ્ધાને લીધે મગજ પર અસર થવા પામી વ્યાધિમાં ફાયદો જણાવા માંડે છે, માટે ચિકિત્સકે દરદી પર પોતાનો પ્રભાવ પાડી શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન કરવી જોઈએ તેમજ દરદીનું મન પોતાની વાક્યાતુરીથી તેમજ બીજી યુક્તિ પ્રયુક્તિથી જીતી લેવું જોઈએ. જો એક દરદીના મગજમાં દંઢ શ્રદ્ધા થવા પામી તો પછી દીવસે દીવસે વ્યાધિમાં ફેર પડતો

આવે છે. પ્રાચિન વખતમાં તેમજ હાલમાં આપણે સાધુસંતોમાં તેમજ મોટા પુરૂષોના જે ચમત્કાર તથા પરચા જોઈએ છીએ તથા સાંભળીએ છીએ તે મગજ પર અસર ઉત્પન્ન થવાને કારણેજ છે. કેટલાક સાધુ પુરૂષો તથા પ્રભાવશાળી પુરૂષો મંત્ર તંત્રથી તથા બીજી યુક્તિ પ્રયુક્તિથી દરદીના દરદો મટાડવાનું આપણે સાંભળીએ છીએ, તે માત્ર દરદીનું મન જીતીને તેમાં શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થવાને પરીણામે થવા પામે છે. આપણામાં જે દોરા ધાગા તથા તાવીજનો ઉપયોગ થાય છે તેમજ દેવદેવીઓની બાધા આખડીયો રાખવામાં આવે છે અને તેનાથી જે ફાયદો જણાય છે તે પણ એક જાતની માનસિક ઉપચાર પદ્ધતિજ છે. દોરા ધાગા વીગેરેથી તેમજ બાધા આખડીથી દરદીની મગજ પર અસર થવા પામે છે અને તેના લીધે તેમાં કુદરતી ફાયદો જણાય છે.

ન્યુરોસ્થેનીયાની ચિકિત્સાનો સારાંશ,

ન્યુરોસ્થેનીયાની બાધિની વિગતવાર ચિકિત્સા આપણે ઉપર વિગતવાર આપી ગયા છીએ અને તે પ્રમાણે કાળજીપૂર્વક ચિકિત્સા કરવાથી અવશ્ય ફાયદો થાય છે તોપણ તે સર્વે ચિકિત્સાનો સારાંશ વિદ્વાન દાક્તરોના અભિપ્રાય પ્રમાણે નીચે પ્રમાણે છે.

Complete physiological rest of the nervous system is of the greatest value.

Life in fresh air, freedom from household and business cares, radical change of environment mental diversion, and occupation along new lines, so as to get the patient, as it were, out of an old rut, are essential.

Removed of the causes, e. g. alcohol, narcotics, tea, coffee, excesses of all kinds, over work, worry and digestive disturbances.

An important point of the treatment is the elimination of waste matters from the bowels, skin and kidneys. In this way auto-intoxication may be lessened, and at any rate, normal metabolism is favourable. Water and laxatives are to be used freely. Diet should consist of meal vegetables, fruit, milk and egg.

ભાવાર્થ—દરદીને તદ્દન શારીરિક અને માનસિક આરામ લેવ-
રાવવો. ખનતાં સુધી ખુલ્લી હવામાં જીવન ગળાવવું. ઘરની, કુટુંબની
તેમજ ધંધા સંબંધી દરેક જાતની ખટપટમાંથી દરદીને મુક્ત રાખવો.
દરદીનું મન હમેશાં આનંદમાં રહે તેમ કરવું, આગળ જે જે આ
વ્યાધિના કારણ કહી ગયા છીએ તે સર્વેમાંથી તેને દૂર રાખવો, આ
તથા કાશી વિગેરેનો ઉપયોગ કभी કરાવવો, દાઝ વિગેરેનું વ્યસન
મૂકાવી દેવું, તંબાકુનો ઉપયોગ કभी કરાવવો. મળમૂત્રનો ખુલાસો
રહે તેમ કરવું અને સારા પોષણકારક ખોરાકથી દરદીનું પોષણ કરવું.

ઉપયોગી અંગ્રેજી ઔષધ પ્રયોગો.

- ૧ સીરપ હાઇપોફોસફાઇટ કો.
૩ થી ૧ ગ્રામ
પાણી ૧ ઓંસ
દીવસમાં ત્રણ વખત.
- ૨ સીરપ ગ્લીસેરો ફોસફાઇટ કો.
૩ થી ૧ ગ્રામ
પાણી ૧ ઓંસ
દીવસમાં ત્રણ વખત.

- ૩ સીરપ હાઇપોફોસફાઇટ કો.
૩ થી ૧ ગ્રામ
સીરપ ગ્લીસેરો ફોસફાઇટ કો.
૩ થી ૧ ગ્રામ
પાણી ૧ ઓંસ
દીવસમાં ત્રણ વખત.
- ૪ સીરપ ગ્લીસેરો ફોસફાઇટ કો.
ફોર્મેઇટ્ડ સૂ સાથે ૧ ગ્રામ
પાણી ૧ ઓંસ
દીવસમાં ત્રણ વખત.

- ૫ એક્સટ્રેક્ટ ડેમીયાના લીકવીડ
૩૦ ટીપાં
સીરપ ગ્લીસેરા ફેસફાઇટ કો.
૩૦ ટીપાં
સીરપ હાઇપો ફેસફાઇટ કો.
૩૦ ટીપાં
પાણી ૧ ઓંસ
દીવસમાં બે અગર ત્રણ વખત.
- ૬ લીકર સ્ટ્રીકનીયા ૫ ટીપાં
લીકર ફેરીપરકલોરાઇડ ૧૦ ટીપાં
ગ્લીસેરાઇન ૩૦ ટીપાં
પાણી ૧ ઓંસ
દીવસમાં ત્રણ વખત.
- ૭ ટીંકચર ડેમીયાના ૧ ગ્રામ
ટીંકચર ફેસફેરાઇડ ૨૫ ટીપાં
ટીંકચર કવીનાઇન ૧/૨ ગ્રામ
સીરપ ઓરેનશાઇ ૧/૨ ગ્રામ
વાઇનમ ઓરેનશાઇ ૧/૨ ઓંસ
દીવસમાં ત્રણ વખત થોડા
પાણી સાથે.
- ૮ ટીંકચર નક્ષવોમીકા ૫ ટીપાં
એક્સટ્રેક્ટ ડેમીયાના લીકવીડ ૧/૨ ગ્રામ
ફેરી પાઇરોફેસફ. ૨ ગ્રેન
ગ્લીસેરાઇન ૧/૨ ગ્રામ
ઇલીક્સર સીંકોના ૪ ગ્રામ
દીવસમાં ત્રણ વખત.

- ૯ એસીડ ફેસફેરીક ડીલ્યુટ ૧૦ ટીપાં
ટીંકચર ફેરીકલોરાઇડ ૧૦ ટીપાં
સ્પીરીટ કલોરોફોર્મ ૧૦ ટીપાં
ઇનફ્યુઝન કવાશીયા ૧ ઓંસ
દીવસમાં ત્રણ વખત.
- ૧૦ એસીડ ફેસફેરીક ડીલ્યુટ ૧૦ ટીપાં
લીકર સ્ટ્રીકનીયા ૫ ટીપાં
સ્પીરીટ કલોરોફોર્મ ૧૦ ટીપાં
ઇનફ્યુઝન કવાશીયા ૧ ઓંસ
દીવસમાં ત્રણ વખત.
- ૧૧ ફેરીઝેટ એમોની સાઇટ્રસ ૫ ગ્રેન
ટીંકચર બનસ્થન કો. ૧/૨ ગ્રામ
સ્પીરીટ કલોરોફોર્મ ૧૦ ટીપાં
પાણી ૧ ઓંસ
દીવસમાં ત્રણ વખત.
- ૧૨ ફેરીઝેટ એમોની સાઇટ્રસ ૫ ગ્રેન
એમોનીયા કાર્બ ૨ ગ્રેન
ટીંકચર કાર્ડામમ કો. ૩૦ ટીપાં
સીરપ જીંજર ૩૦ ટીપાં
પાણી એક ઓંસ
દીવસમાં ત્રણ વખત.
- ૧૩ ફેરીઝેટ કવીનાઇન સાઇટ્રસ ૫ ગ્રેન
ટીંકચર રીહાઇ કો- ૧/૨ ગ્રામ
સીરપ જીંજર ૧/૨ ગ્રામ

- ધનકૃષ્ણન જનસ્થન કો.
 ૧ ઔંસ
 દીવસમાં ત્રણ વખત.
- ૧૪ ધરટન સીરપ ૧ દ્રામ
 ઝીસરાઈન ૧ દ્રામ
 પાણી ૧ ઔંસ
 દીવસમાં ત્રણ વખત.
- ૧૫ ફેરીઝટ કવીનાઇન સાઇટ્રસ ૪ દ્રામ
 એક્ષટ્રેક્ટ કોકો લીકવીડ ૨ ઔંસ
 ટીંકચર જનસ્થન કો. ૧ ઔંસ
 ટીંક. નક્ષવોમીકા ૩૦૦ ટીપાં
 પાણી ૧ ઔંસ
 મેળવી એક એક ચમચી જમ્યા
 પછી થોડા પાણી સાથે દીવસમાં
 ત્રણ વખત લેવી.
- ૧૬ કવીનાઇન સલ્ફસ ૬૪ થી
 ૯૬ ગ્રેન
 ટીંકચર ફેરી પરકલોરાઇડ ૩૨૦ ટીપાં
 ટીંકચર નક્ષવોમીકા ૩૦૦ ટીપાં
 સીરપ સીમ્પલ ૨ ઔંસ
 પાણી ૪ ઔંસ
 મેળવી એક એક ચમચી થોડા
 પાણી સાથે જમ્યા પછી દીવસમાં
 ત્રણ વખત લેવી.
- ૧૭ ટીંકચર મરક ૩૦ ટીપાં
 ટીંકચર સંયુલ ૩૦ ટીપાં
 ટીંકચર કેનેબીસ ધ-ડીકા ૫ ટીપાં

- ટીંકચર વેલીરીયન એમોનીયેટ ૩૦ ટીપાં
 મ્યુસીલેજ એકેશીકા ૧ દ્રામ
 એકવા કલોરોફોર્મ ૧ ઔંસ
 દીવસમાં ત્રણ વખત. હાઇપો-
 કો-ડીયા માટે સાઈ છે.
- ૧૮ એક્ષટ્રેક્ટ સંયુલ લીકવીડ ૫ ટીપાં
 એક્ષટ્રેક્ટ કોલા લીકવીડ ૨૦ ટીપાં
 એક્ષટ્રેક્ટ કોકો લીકવીડ ૨૦ ટીપાં
 એક્ષટ્રેક્ટ ડેમીયાના લીકવીડ ૨૦ ટીપાં
 પાણી ૧ ઔંસ
 દીવસમાં બે વખત.
- ૧૯ ટીંકચર ફેરી પરકલોરાઇડ ૮ ટીપાં
 ટીંકચર સ્ટ્રોફેનથસ ૫ ટીપાં
 સ્પીરીટ કલોરોફોર્મ ૧૦ ટીપાં
 એકવા મેન્થાપીપરેટા ૧ ઔંસ
 દીવસમાં બે વખત. છાતીના
 ધપકારા માટે સાઈ છે.
- ૨૦ એસીડ ફોસફોરીક ડીલ્યુટ ૧૦ ટીપાં
 એક્ષટ્રેક્ટ કોકો લીકવીડ ૩૦ ટીપાં
 ટીંકચર નક્ષવોમીકા ૧૦ ટીપાં
 સીરપ જીનજર ૧ દ્રામ
 એકવા મેન્થા ૧ ઔંસ
 દીવસમાં ત્રણ વખત.

૨૧ ફેરીએટએમોની સાધદ્રસ ૫ ગ્રેન
સ્પીરીટ એમોનીયા એરોમેટીક
૧૦ ટીપાં
સોડા આસનિટ ૩૬ ગ્રેન
પાણી ૧ ઓંસ
દીવસમાં બે વખત.

૨૨ એસીડ ફોસફોરીક ડીસ્યુટ
૧ ઓંસ
ઇલીક્સર કેલીસાયા ૫ ઓંસ
ઇલીક્સર એમોનીયા વેલીરીયેનેટ
૨ ઓંસ
ગ્લીસરાઇન ૩ ઓંસ
વાઇન ક્ષેરીસી ૧ પીન્ટ
પ્રમાણ-એક એક ઓંસ દીવ-
સમાં ત્રણ વખત.

૨૩ ટીંકચર નક્ષવોમીકા ૫ ટીપાં
એસીડ ફોસફોરીક ડીસ્યુટ
૪ ટીપાં
ગ્લીસમાઇન ૧૦ ટીપાં
લીકવીડ એક્ષટ્રેક્ટ-જનરુયન
૨ ટીપાં
ઓલકોહોલ ડીસ્યુટ ૧૫ ટીપાં
વાઇનમ ક્ષેરીસી ૧ ડ્રામ
પ્રમાણ-એક ચમચી દીવસમાં
ત્રણ વખત જમ્યા પછી.

ઉપચોગી શક્તિવર્ધક ગોળીયા.

૧ ફેરમ રીડકટમ ૨ ગ્રેન
પીલ ફોસફોરાઇ ૨ ગ્રેન
સ્ટ્રીકનીયા ૩૬ ગ્રેન
ઉપર પ્રમાણે મેળવી એક
ગોળી કરવી.

પ્રમાણ=એક એક ગોળી જમ્યા
પછી દીવસમાં બે વખત.

૨ ફોસફોરાઇ ૧૦૦ ગ્રેન
ફેરી સલ્ફસ એક્ષીકેટ ૧ ગ્રેન
સ્ટ્રીકનીયા ૩૦ ગ્રેન
એક્ષટ્રેક્ટ એલોઝ ૬ ગ્રેન
ઉપર પ્રમાણે મેળવી એક
ગોળી કરવી.

પ્રમાણ=એક એક ગોળી જમ્યા
પછી દીવસમાં બે વખત.

૩ ફોસફોરાઇ ૧૦૦ ગ્રેન
સ્ટ્રીકનીયા ૩૦ ગ્રેન
એક્ષટ્રેક્ટ ડેમીયાના ૨ ગ્રેન
ફેરીગ્લીઅરો ફોસફાઇટ ૨ ગ્રેન
ઉપર પ્રમાણે મેળવી એક
ગોળી કરવી.

પ્રમાણ=એક એક ગોળી જમ્યા
પછી દીવસમાં બે વખત.

૪ એક્ષટ્રેક્ટ ડેમીયાના ૨ ગ્રેન
કવીનાઇન સલ્ફસ ૬ ગ્રેન
એક્ષટ્રેક્ટ નક્ષવોમીકા ૩ ગ્રેન
ફેરી સલ્ફસ એક્ષીકેટ ૧ ગ્રેન

બધું મેળવી એક ગોળી કરવી.
પ્રમાણુ=એકએક ગોળી દીવ-
સમાં બે અગર ત્રણ વખત.

૫ એક્ષટ્રેક્ટ કોકા ૨ ગ્રેન
ફેસફેરાઇડ ૬૪ ગ્રેન
સ્ટ્રીકનાઇન ૬૪ ગ્રેન
કવીનાઇન સલ્ફસ ૬ ગ્રેન
બધું મેળવી એક ગોળી કરવી.
પ્રમાણુ=એકએક ગોળી દીવ-
સમાં બે વખત.

૬ સ્ટ્રીકનાઇન ૩૦ ગ્રેન
ફેસફેરાઇડ ૩૦ ગ્રેન
ફેરીસલ્ફસ એક્ષીકેટા ૧ ગ્રેન
પીલ કોલોસી-થ એટ હાયો-
સાઇમસ ૧ ગ્રેન
ઉપર પ્રમાણે મેળવી એક
ગોળી કરવી.

પ્રમાણુ=એકએક ગોળી દીવ-
સમાં બે વખત.

૭ ઝીંક ફેસફાઇડ ૨ ગ્રેન
ઝીંક બ્રોમાઇડ ૨૦ ગ્રેન
ઝીંક વેલીરીયેનેટ ૨૦ ગ્રેન
સીરપ ઍલુકાઝ જરૂર પડતો
બધું મેળવી તેની વીસ ગોળીયો
કરવી.

પ્રમાણુ=એકએક ગોળી દીવ-
સમાં બે અગર ત્રણ વખત.

૮ ઝીંક બ્રોમાઇડ ૬૪ ગ્રેન
આર્સેનીક બ્રોમાઇડ ૬૪ ગ્રેન
એક્ષટ્રેક્ટ નક્ષવોમીકા ૬ ગ્રેન
એક્ષટ્રેક્ટ કેસકેરા ૧ ગ્રેન
એક્ષટ્રેક્ટ ઇયુપ્લીન ૧ ગ્રેન
બધું મેળવી એક ગોળી કરવી.
પ્રમાણુ=એકએક ગોળી દીવ-
સમાં બે અગર ત્રણ વખત.

૯ ઝીંક બ્રોમાઇડ ૧૫ ગ્રેન
ઝીંક વેલીરીયેનેટ ૧૫ ગ્રેન
ઝીંક ઓક્સાઇડ ૧૫ ગ્રેન
ગુલાબનો શરબત જરૂર જોડેલો
બધું મેળવી તેની ૨૦ ગોળીયો
કરવી.

પ્રમાણુ=એકએક ગોળી દીવ-
સમાં બે અગર ત્રણ વખત.

૧૦ ઝીંક ફેસફાઇડ ૨ ગ્રેન
એક્ષટ્રેક્ટ નક્ષવોમીકા ૨ ગ્રેન
એક્ષટ્રેક્ટ કનેબીસ ઇન્ડીકા
૨ ગ્રેન

બધું મેળવી વીશ કેપ્સ્યુલો
કરવી.

પ્રમાણુ=એકએક કેપ્સ્યુલ
દીવસમાં બે વખત.

૧૧ ફેસફેરાઇડ ૬૪ ગ્રેન
ફેરી સલીસેરા ફેસફાઇડ ૨ ગ્રેન
એક્ષટ્રેક્ટ કનેબીસ ઇન્ડીકા
૬ ગ્રેન

૭૫૨ પ્રમાણુ મેળવી એક
ગોળી કરવી.

પ્રમાણુ=એકએક ગોળી દીવ-
સમાં બે વખત.

૧૨ એક્ષટ્રેક્ટ સંયુલ ૨ ગ્રેન
એક્ષટ્રેક્ટ વેલીરીયન $\frac{1}{2}$ ગ્રેન
એક્ષટ્રેક્ટ સીમીસીફ્યુઅ $\frac{1}{2}$ ગ્રેન
મેળવી એક ગોળી કરવી.

પ્રમાણુ=એકએક ગોળી દીવ-
સમાં બે વખત.

૧૩ ઓરીએટ સોડીકલોરાઇડ ૧ ગ્રેન
ઝીંક ફોસ્ફાઇડ ૨ ગ્રેન
ફેરી ફોસ્ફેઇટ ૨૦ ગ્રેન
સ્ટ્રીકનીયા સલ્ફસ $\frac{1}{2}$ ગ્રેન
કેલશીઆઇ ગ્લીસેરો ફોસ-
ફેઇટ ૧ દ્રામ
બધું મેળવી ૨૦ કેપ્સ્યુલો
કરવી.

પ્રમાણુ=એકએક કેપ્સ્યુલ
દીવસમાં બે વખત.

૧૪ ફોસ્ફોરસ $\frac{1}{2}$ ગ્રેન
કવીનાઇન $\frac{1}{2}$ ગ્રેન
સ્ટ્રીકનીયા $\frac{1}{2}$ ગ્રેન
એસીડ આર્સેનીક $\frac{1}{2}$ ગ્રેન
બધું મેળવી એક ગોળી કરવી.
પ્રમાણુ=એકએક ગોળી દીવ-
સમાં બે વખત.

૧૫ એક્ષટ્રેક્ટ ડેમીયાના ૩ ગ્રેન
ફોસ્ફોરસ $\frac{1}{2}$ ગ્રેન
સ્ટ્રીકનીયા $\frac{1}{2}$ ગ્રેન
મેળવી એક ગોળી બનાવવી.
પ્રમાણુ=એકએક ગોળી દીવ-
સમાં બે વખત.

૧૬ એક્ષટ્રેક્ટ સંયુલ ૨૦ ગ્રેન
ફેરીસલ્ફસ એક્ષીકેટા ૨૦ ગ્રેન
પલ્વીસ એસેફાટીડા ૪૦ ગ્રેન
આર્સેનીક ટ્રાયોક્સાઇડ $\frac{1}{2}$ ગ્રેન
મેળવી તેની ૨૦ ગોળીઓ
કરવી.

પ્રમાણુ=એકએક ગોળી દીવ-
સમાં ત્રણ વખત.

૧૭ કવીનાઇન સલ્ફેટ ૨૦ ગ્રેન
ફેરી સબકાર્બોનેટ ૬૦ ગ્રેન
સ્ટ્રીકનાઇન સલ્ફેટ $\frac{1}{2}$ ગ્રેન
એક્ષટ્રેક્ટ ડેમીયાના ૨૦ ગ્રેન
એક્ષટ્રેક્ટ સીકોના ૪૦ ગ્રેન
મેળવી તેની વીસ ગોળીઓ
કરવી.

પ્રમાણુ=એકએક ગોળી દીવ-
સમાં ત્રણ વખત.

૧૮ એસેફાટીડા ૧ દ્રામ
આર્સેનીક ટ્રાયોક્સાઇડ $\frac{1}{2}$ ગ્રેન
સ્ટ્રીકનીયા સલ્ફેટ $\frac{1}{2}$ ગ્રેન
એક્ષટ્રેક્ટ સંયુલ ૪૦ ગ્રેન

ફેરી સબકાબોનેટ ૫૦ ગ્રેન
કવીનાઇન વેલીરીયન ૨૦ ગ્રેન
બધાને મેળવી તેની ૨૪ કેપ-
સ્યુલો કરવી.

પ્રમાણુ=એકએક કેપસ્યુલ
જમ્યા પછી દીવસમાં એ વખત.

૧૯ આરીએટ સોડા કમોરાઇડ
૨ ગ્રેન

પલ્વીસ ગ્વાયેસી ૧૦૦ ગ્રેન
મેળવીને ૨૦ કેપસ્યુલો કરવી.

પ્રમાણુ=એકએક કેપસ્યુલ
દીવસમાં ત્રણ વખત જમ્યા પહેલાં
અર્ધી કલાકે.

ઉપયોગી ચુર્ણરૂપ ઔષધ પ્રયોગો

૧ લેસીથીન ૫ ગ્રેન

દીવસમાં ત્રણ વખત.

૨ પલ્વીસ ગ્લીસેરો ફાસફેટ કો.
૧૦ ગ્રેન

દીવસમાં ત્રણ વખત.

૩ આર્સેનીક ટ્રાયોક્સાઇડ $\frac{1}{2}$ ગ્રેન
ફેરી લેક્ટેટીસ ૩૦ ગ્રેન

ઝીંક વેલીરીયન ૨૦ ગ્રેન

એસોફાટીડા ૨૦ ગ્રેન

એક્ષ્ટ્રેક્ટ સંયુલ ૨૦ ગ્રેન

બધાને મેળવી ૨૦ પડીકાં કરવાં.

પ્રમાણુ=એકએક પડીકું દીવ-
સમાં ત્રણ વખત જમ્યા પછી.

પ્રતિષ્ઠિત વૈદ્યોએ તથા ડાક્ટરોએ વખાણેલ
 દરેક ચિકિત્સક તથા દરદીઓને ખાસ ઉપયોગી
 વૈદ્ય જે. જે. દવેકૃત-એ ઉપયોગી વૈદક પુસ્તકો
Sangrahee, Sprue and Colitis

Or

**Chronic, Recurrent diarrhoea, dysentery and
 Mucous Colitis**

સંગ્રહણી, સ્પ્રુ તથા કોલાઈટીસ

અથવા

પરદેશનું પાણી લાગવાના બ્યાધઓ

તેના કારણે, અટકાવ તેમજ તેના દર્શી તથા અંગ્રેજ
 અકસીર ઉપાયો

મુળ કીંમત રૂ. ૧-૦-૦, હાલમાં ધટાડેલી કીંમત રૂ. ૦-૧૨-૦.

Asthma

દમ, શ્વાસ તથા હાંફણુનો રોગ

તેનાં કારણે, અટકાવ તેમજ તેનાં દર્શી તેમજ અંગ્રેજ
 અકસીર ઉપાયો

મુળ કીંમત રૂ. ૧-૮-૦, હાલમાં ધટાડેલી કીંમત રૂ. ૦-૧૨-૦

બન્ને પુસ્તકો સાથે લેનારને કીંમત રૂ. ૧-૪-૦

સૂચના—જનસમાજ આ પુસ્તકોનો લાભ લઈ શકે તેવા
 હેતુથી ઉપર કહ્યા પ્રમાણે આ પુસ્તકોની કીંમત હાલમાં ધટાડેલી છે.

લી. વૈદ્ય જે. જે. દવે.

ધ્રાંગધ્રા. (કાઠીયાવાડ)

લોકપ્રિય વૈદ્યક પુસ્તકો.

બિનજરૂરી ખર્ચો બચાવી નીચલાં પુસ્તકો જરૂર રાખો.

ઘરવૈદ્ય—(Family Medicine) ૭મી આ. વૈદ્યકનો ગ્રંથ.	૬-૦-૦
સારી સંતતિ—સદ્યારી બાળકો ઉત્પન્ન કરવાનું શાસ્ત્ર.	૨-૦-૦
ધાર્મીશિક્ષા—મર્ણાવસ્થા, મૃત્યુ, સુવાવડ, બાળઉછેર સંબંધી.	૨-૦-૦
રોગીપરિચર્યા—દરદીની સારવાર, માંદાની માવજતનું પુસ્તક.	૨-૦-૦
બાળકોનો વૈદ્ય—બાળકો ઉછેરવાં; તેમનાં દરદો ને ઉપાયો.	૨-૦-૦
સુવાવસ્થાનો શિક્ષક—સુવાન સ્ત્રી પુરુષોનો સલાહકાર.	૧-૮-૦
નિર્બળતા—યુવાન વર્ગની ભૂલો બતાવનારું પુસ્તક.	૦-૮-૦
વાયુકરકલ્પતરુ—પુરુષત્વ પ્રાપ્ત કરાવવાના ઉપાયો.	૦-૬-૦
અક્ષયચર્ચ—કેમ પાળી સકાય તેની સમજણ.	૦-૪-૦
આરોગ્ય અને આચારોની એકવાક્યતા.	૦-૨-૦
સાસરે જતી પુત્રીને માની શિષ્યામણ.	૦-૧-૬
ખાનપાન ભાગ ૧-૨—ખોરાક કેમ, ક્યારે, કેવો ફેટણો લેવો.	૨-૦-૦
જ્વરચિકિત્સા—તાવના દરેક પ્રકારો અને ઇલાજો.	૨-૦-૦
આંખના સામાન્ય રોગો—દરદીની સમજણ, સારવાર.	૧-૪-૦
અનુભૂત ચિકિત્સાપદ્ધતિ—અનુભવસિદ્ધ ઉપાયો.	૧-૮-૦
ક્ષયચિકિત્સા—ક્ષય વિષે તમામ માહિતી આપનારું પુસ્તક.	૧-૮-૦
પુરુષત્વ સંરક્ષણ—વર્તમાનપત્રોએ વખાણેલું અમત્યનું.	૧-૮-૦
મેલેરીયા તાવો—ટાઢીયાતાવની જતો અટકાવવાના ઉપાયો.	૦-૧૨-૦
આરોગ્ય રહેવાના ઉપાય—નવી આર્ષત બહાર પડી છે.	૫-૨-૦
ક્ષયરોગ નિવારણ—કારણ, લક્ષણ, ઉપાયો.	૧-૮-૦
શારીર-સેવિકા—દરદવાર સારવાર.	૧-૦-૦

મળવાનાં ઠેકાણાં:—

યુજરાત આયુર્વેદિક ફાર્મસી, અમદાવાદ, ગુપ્તાઈ, સુરત.

